

T.C.
YEDİTEPE UNIVERSITY
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES
DEPARTMENT OF NUTRITION AND DIETETICS

**COMPARISON OF NUTRITIONAL PROPERTIES
OF TRADITIONAL FOODS SELECTED FROM
POPULAR COOKBOOKS BETWEEN 1950-2019:
CASE IS TRADITIONAL KEBABS**

MASTER OF THESIS

GİZEM ULU

İstanbul- 2019

T.C.
YEDİTEPE UNIVERSITY
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES
DEPARTMENT OF NUTRITION AND DIETETICS

**COMPARISON OF NUTRITIONAL PROPERTIES
OF TRADITIONAL FOODS SELECTED FROM
POPULAR COOKBOOKS BETWEEN 1950-2019:
CASE IS TRADITIONAL KEBABS**

MASTER OF THESIS

GİZEM ULU

SUPERVISOR

Assoc. Prof. Dr. Zehra Sibel ÖZİLGEN

İstanbul- 2019

TEZ ONAYI FORMU

Kurum : Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Program : Beslenme ve Diyetetik

Tez Başlığı : Comparison Of Nutritional Properties Of Traditional Foods Selected From Popular Cookbooks Between 1950-2019: Case is Traditional Kebabs

Tez Sahibi : Gizem ULU

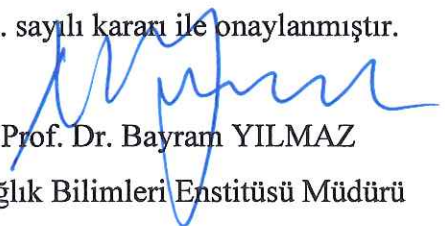
Sınav Tarihi : 1 Temmuz 2019

Bu çalışma jürimiz tarafından kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı, Adı-Soyadı (Kurumu)	İmza
Jüri Başkanı:	Asst. Prof. Arzu Durukan Yeditepe Üniversitesi	
Tez danışmanı:	Assoc. Prof. Dr. Zehra Sibel Özilgen Yeditepe Üniversitesi	
Üye:	Asst. Prof Dilek Kağan Arduzlar Bahçeşehir Üniversitesi	
Üye:		
Üye:		

ONAY

Bu tez Yeditepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun 15/07/2019 tarih ve 2019/12-17 sayılı kararı ile onaylanmıştır.


Prof. Dr. Bayram YILMAZ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

DECLARATION

I hereby declare that this thesis is my own work and that, to the best of my knowledge and belief, it contains no material previously published or written by another person nor material which has been accepted for the award of any other degree except where due acknowledgment has been made in the text.

Date 26.07.19

Signature 

Name Grizen

Surname ULU

ACKNOWLEDGEMENTS

With all the effort made and attention paid this thesis work has been such devotion to me and my dedicated supervisor Assoc. Prof. Dr. Zehra Sibel ÖZİLGEN. She has been sincerely giving and always there whenever I needed her. For the most part it is a great honor to be her master student and I am willing to take our scientific relationship forward. I would also like to thank Asst. Prof. Arzu DURUKAN, the door to the office was always open whenever I ran into a trouble spot or had a question about my research.

Finally, I must express my very profound gratitude to my parents and to my boyfriend for providing me with unfailing support and continuous encouragement throughout my years of study and through the process of researching and writing this thesis. This accomplishment would not have been possible without them. Thank you.

TABLE OF CONTENTS

APPROVAL	ii
DECLARATION	iii
ACKNOWLEDGEMENTS	iv
TABLE OF CONTENTS	v
LIST OF TABLES	vii
LIST OF FIGURES	viii
LIST OF SYMBOLS AND ABBREVIATIONS	ix
ABSTRACT	x
ABSTRACT (Turkish)	xi
1. INTRODUCTION	1
2. LITERATURE REVIEW	3
2.1. Why We Need to Analyze Traditional Food and Products?	3
2.1.1. European Union's The Database of Origin and Registration (DOOR)	3
2.1.2. Traditional United Europe Food (TRUEFOOD)	5
2.1.3. European Food Information Resource (EuroFIR)	6
2.2. Food Composition Database	7
2.2.1. History of Food Composition Databases	7
2.2.2. EuroFIR for Food Composition Database	8
2.2.3. Turkish Food Composition Database (TürKomp)	8
2.2.4. The Different Uses of Food Composition Database	9
2.2.5. The Attempts to Harmonise Recipe Calculation Procedures/ Management and Harmonization of Food Composition Database	10
2.2.6. The Review of Recipe Calculation Methods	11
2.3. Turkish Culinary Culture	11
2.3.1. Regional differences in Turkish Cuisine	12
2.3.2. Cooking methods in Turkish cuisine	14
2.3.3. The Influence of Technological Development on Turkish Traditional Food Culture	15
2.4. Cookbooks	15
2.4.1. Publications of Turkish Cookbooks	16
2.4.2. Cookbook Studies	17

2.4.2.1. Food Safety in Cookbooks	17
2.4.2.2. Nutritional Knowledge from Cookbooks	18
3. MATERIALS and METHODS	19
3.1. Calculation of Nutrients Composition of Raw Dish	19
3.2. Calculation of Cooked Weight Dish	21
3.3. Calculation of Nutrients Composition and Energy of Cooked Dish	22
4. RESULTS and DISCUSSION	24
5. CONCLUSION	48
6. REFERENCES	49
7. APPENDICES	57



LIST OF TABLES

Table 1. Mean values of selected “şiş kebabı” recipes from cookbooks	26
Table 2. Mean values of selected “tas kebabı” recipes from cookbooks	27
Table 3. Mean values of selected “kağıt kebabı” recipes from cookbooks	27
Table 4. The energy and macronutrients of raw and cooked “şiş kebabı” per 100 g. (without side dish)	29
Table 5. The energy and macronutrients of raw and cooked “tas kebabı” per 100 g. (without side dish)	30
Table 6. The energy and macronutrients of raw and cooked “kağıt kebabı” per 100 g. (without side dish)	31
Table 7. The energy and macronutrients of 1 portion of cooked şiş kebabı	32
Table 8. The energy and macronutrients of 1 portion of cooked tas kebabı	33
Table 9. The energy and macronutrients of 1 portion of cooked kağıt kebabı	33
Table 10. The comparison of cooked şiş kebabı between "with side dish per 100g" and "with side dish per portion"	34
Table 11. The comparison of cooked tas kebabı between "with side dish per 100g" and "with side dish per portion"	35
Table 12. The comparison of cooked kağıt kebabı between "with side dish per 100g" and "with side dish per portion"	35
Table 13. The vitamin content of raw and cooked “şiş kebabı” per 100 g. (without side dish)	38
Table 14. The vitamin content of raw and cooked “tas kebabı” per 100g. (without side dish)	39
Table 15. The vitamin content of raw and cooked “kağıt kebabı” per 100g. (without side dish)	40
Table 16. The mineral content of raw and cooked “şiş kebabı” per 100 g. (without side dish)	43
Table 17. The mineral content of raw and cooked “tas kebabı” per 100g. (without side dish)	44
Table 18. The mineral content of raw and cooked “kağıt kebabı” per 100g. (without side dish)	45
Table 19. The average energy and macronutrient values of all years of dishes.	47
Table 20. The average nutritional values of all years of dishes.	47

LIST OF FIGURES

Figure 1. Comparison between per 100 g and per portion of cooked tas kebabı	24
Figure 2. Comparison of calories between per 100 g and per portion of cooked şiş kebabı	25
Figure 3. Comparison between per 100 g and per portion of cooked kağıt kebabı.	25



LIST OF SYMBOLS AND ABBREVIATIONS

EuroFIR	European Food Information Resource
DOOR	Database of Origin and Registration
EU	European Union
PDO	Protected Designation of Origin
PGI	Protected Geographical Indication
TSG	Traditional Specialty Guaranteed
TRUEFOOD	Traditional United Europe Food
FCDB	Food composition database
FAO	Food and Agriculture Organization
INFOODS	International Network of Food Data Systems
TürKOMP	Turkish Food Composition Database
USDA	United States Department of Agriculture
EPIC	The European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition
TÜBER	Türkiye Beslenme Rehberi

ABSTRACT

ULU, G. (2019). Comparison of Nutritional Properties of Traditional Foods Selected from Popular Cookbooks Between 1950-2019: Case is Traditional Kebabs. Yeditepe University, Institute of Health Science, Department of Nutrition and Dietetics, MSc thesis, İstanbul.

Lifestyle changes and technological developments significantly have an impact on eating habits and also may lead to some traditional foods' modification. This study will examine the data for nutritional values of traditional dishes selected from popular cookbooks between 1950 and 2019, aiming to provide the reasons for the possible differences. The most important feature of this thesis UNESCO / UNITWIN be in the network and, similar studies conducted under "Food, Culture, and Innovation" Chairs Programme is contributed from Turkey. This thesis was conducted in cookbooks, which have never been used for any investigation before in Turkey. Three traditional dishes, all of which from the meat dishes section, examined in selected Turkish cookbooks. Data for the components and energy values of all raw ingredients in the selected recipes were collected using the Turkish Food Composition Database (<http://www.turkomp.gov.tr>) and USDA Food Composition Databases. The EuroFIR Recipe Calculation Guideline was used to calculate the cooked weight of dishes and nutrient values of the cooked dishes. The nutritional values of the selected recipes were compared with the tables and graphs by years and the reason for the possible change was investigated. Raw and cooked nutritional values of each recipe were gathered, and data management and analysis were performed using excel. The nutritional values of the selected samples were compared with the tables and graphs according to years and the reason for the possible change was investigated. The findings show that no consistent increase or decrease in the portion size of "tas kebabı" over the years. Whereas, it was seen that the portion size of "şiş kebabı" and "kağıt kebabı" increased between the 1980s and 2010s. Overall, no correlation was found between the nutritional values of traditional dishes selected from popular cookbooks between 1950 and 2019. The results of this thesis show the calorie values and nutritional composition of the cooked traditional foods in which selected from popular cookbooks.

Key words: Traditional Foods, Cookbooks, Portion Size, Food Composition Database, Nutrition

ÖZET

ULU, G. (2019). 1950-2019 Yılları Arasındaki Popüler Kitaplardan Seçilen Geleneksel Gıdaların Besin Değerlerinin Karşılaştırılması: Geleneksel Kebaplar. Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

Yaşam tarzı değişiklikleri ve teknolojik gelişmeler yeme alışkanlıkları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir ve ayrıca bazı geleneksel gıdaların değişimine yol açabilmektedir. Bu tez çalışması, 1950 - 2019 yılları arasında basılmış popüler kitaplardan seçilen geleneksel yemeklerin besinsel değerlerini incelemek ve bulunuyorsa farklılıkların sebebini araştırmak amacıyla düzenlenmiştir. Bu tezin en önemli özelliği UNESCO/UNITWIN ağlarında olması ve “Yemek, Kültür ve İnovasyon” kürsüsü altında yapılan benzeri çalışmalara Türkiye’den katkı sağlamış olmasıdır. Bu tez çalışmasında daha önce Türkiye de hiç yapılmamış olan yemek kitapları taraması yapılmıştır. Seçilmiş Türk yemek kitaplarında, et yemekleri bölümünden üç geleneksel yemek incelenmiştir. Seçilen yemek reçetelerinde bulunan tüm gıdalara ait bileşenleri ve enerji değeri verisi Ulusal Gıda Kompozisyon Veri Tabanı’ndan (<http://www.turkomp.gov.tr>) ve USDA Gıda Kompozisyonu Veritabanı’ndan sağlanmıştır. Yemeklerin pişmiş ağırlığını ve pişmiş yemeklerin besin değerlerini hesaplamak için EUROFIR- Reçete Hesaplama Rehberi (Recipe Calculation Guideline) kullanılmıştır. Tüm kitaplardaki yemeklerin reçeteleri alınarak her biri için çiğ ve pişmiş besin değeri hesaplanarak, excel üzerinde tablo halinde hazırlanmıştır. Seçilen örneklerin besin değerleri yıllara göre tablo ve grafiklerle karşılaştırılıp olası değişimin nedeni araştırılmıştır. Bulgular, “tas kebabı” porsiyon boyutlarında tutarlı bir artış veya azalma olmadığını göstermektedir. Oysa 1980’li ve 2010’lu yıllar arasında, “şiş kebabı” ve “kağıt kebabı” porsiyon büyüklüğünün arttığı görülmüştür. Genel olarak, 1950 ve 2019 yılları arasında popüler yemek kitaplarından seçilen geleneksel yemeklerin besin değerleri arasında bir ilişki bulunamamıştır. Bu tezin sonuçları, popüler yemek kitaplarından seçilen pişmiş geleneksel yemeklerin kalori değerlerini ve besin kompozisyonlarını göstermektedir. Geleneksel yiyeceklerin bileşimini daha iyi anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Geleneksel Gıdalar, Yemek Kitapları, Porsiyon Büyüklüğü, Gıda Kompozisyonu Veritabanı, Beslenme

1. INTRODUCTION

Traditional foods are crucial components in the dietary habits and play a key role in history, culture, and lifestyles of humanity (1). The use of specific ingredients and food preparation methods has been passed on from our ancestors to us throughout the centuries. Due to altered lifestyles and technological improvements, traditional foods are changing according to new needs. (2). New technologies and new tools have impacted culinary trends constantly. The cooking and preserving methods have shaped according to technological products such as refrigerators, ovens, and microwaves. New technological products led to changes in eating habits (3). Despite altered lifestyles, traditional foods are still consumed a significant amount in daily diet. Therefore, it is essential to know the macro and micronutrient composition of traditional foods to determine the nutrient intake of the population and the role of these foods in the diet (4).

There are some different fields of food composition data for many purposes, such as public health/education, clinical practice, research, food industry. Dietitians also use food composition data for clinical conditions which are necessary to plan therapeutic diets such as diabetes mellitus, obesity, hypertension, vitamin deficiencies, kidney disease, anemia, Wilson's disease, allergies (5). In addition, food composition data are also required for traditional foods because of the belief that it may be potential health benefits (1).

In a study conducted to examine dietary adequacy among non-traditional and traditional eaters in Canada, it was found that traditional eaters have a more nutritious diet than non-traditional eaters. So, the consumption of traditional foods has in agreement with diet quality and dietary adequacy (6).

Martinez-Gonzalez and et al. (7) stated that stick to the traditional Mediterranean diet is associated with a reduced risk of diabetes (7). The findings are supported by other study indicating that strict adherence to the Mediterranean diet has reduced the mortality risk from cancer and cardiovascular disease (8). A cohort study has observed that the traditional Mediterranean diet has shown health effects such as reducing the mortality rate as well as reducing mortality from coronary heart disease and cancer (9).

In addition to the rise in academic literature in recent years, traditional foods have become a substantial concern for the food industry due to increased demand for them. The registration and standardization of traditional foods are beneficial for manufacturers and consumers. The registration process allows the identification of traditional ingredients and traditional preparation methods, while standardization ensures that the produced traditional food preserves their organoleptic, physicochemical and microbiological properties (10).

Several attempts have been made to define the term of traditional foods. The first steps of identification were laid in 1992, in the Council of the European Communities regulation no 2081/92 by establishing the notion of “specific, peculiar, endemic quality”. (1). Two regulations were organized to protect the names of foods on a geographical or traditional basis in 1992, and developed in 2006 after the EuroFIR Congress (1). To define the term “traditional” is a crucial subject for EuroFIR. According to this term, foods can be distinguished whether they are traditional or not, and also collected in a database (1,4).

Cookbooks from the past reveal culinary habits related to the society that they were published in. Cookbooks show that changing of food preparation in society (3). In addition, the information of traditional ingredients, new technologies, and techniques in the kitchen, nutrition and health-related issues can be obtained from cookbooks (11).

This study evaluates the changes in the nutritional composition of traditional dishes selected from popular cookbooks since the 1950s, also aiming to provide the reasons for the possible differences. In the literature, there was not found any conducted research to evaluate the food composition of traditional foods in the popular Turkish cookbooks. Data for this study were collected from 28 best-selling Turkish cookbooks between 1950 and 2019. Three different types of kebabs, all of which from the meat dishes section, were examined. A total of 65 recipes were examined as a case study. In order to identify the nutritional components and energy values of all raw ingredients, the Turkish Food Composition Database was used, whilst EuroFIR Guidelines was used for calculation of cooked nutritional values and energy. Raw and cooked nutritional values of a total of 65 recipes were gathered and compared with using tables. To determine the changes in the nutrient values of selected recipes over the years, possible reasons were examined.

2. LITERATURE REVIEW

2.1. Why Do We Need to Analyze Traditional Foods and Products?

There are many different cultures between countries do exist and each culture has its own dietary habits. Traditional foods have been consumed regionally or locally over the years and became major elements in dietary patterns of countries. The use of particular food ingredients and food preparation methods of such foods have been passed down through generations (1, 4). Some traditional foods are at risk of their disappearance due to contemporary lifestyles do not encourage their preservation. Unfortunately, most current national food composition databases are insufficient knowledge about country-specific traditional foods composition (1, 12). Therefore, there is a real need to study and document on the nutritional composition of traditional foods to retain important elements of European cultures. In addition, this information is essential for national databases to accurately evaluate dietary consumption as well as for product labeling, and if possible, for improving dietary habits (1).

At first, it is necessary to make the definition to be able to incorporate traditional food into food composition databases. In the following sections, will find a different definition of traditional food (1).

2.1.1. European Union's The Database of Origin and Registration (DOOR)

At the European Union (EU) level, there are two regulations which purpose in order to obtain a system for protecting the names of food on a geographical or traditional basis, Council Regulation No 2081/92 and Council Regulation No 2082/92 (1). The concept of “specific, peculiar, endemic quality” has been described in 1992 first (in the EEC no. 208/92). Then, these regulations were improved in 2006 (13). These regulations allow producers to protect and commercialize regional products with certification which helps protect them against fakes.

The traditional products have been registered and accepted globally since 1996. Regarding this, the unique foods have been included in the Database of Origin and Registration (DOOR) which is an official list of the European Commission. In this database contain the three-term known as “Protected Designation of Origin (PDO)”, “Protected Geographical Indication (PGI)” and “Traditional Specialty Guaranteed

(TSG)”. Many European foods have been applied and registered. There is lack of food that has been certified as “Traditional Specialty Guaranteed (TSG)” (14).

The Protected Designation of Origin (PDO) certificate identifies an agricultural products or foodstuff sourcing in a particular place, region or country, whose quality or characteristics are significantly or exclusively defined by the specific geographical environment including inherent natural and human factors, whose the production, processing, and preparation takes place in the determined geographical area (A, L4). In other words, to accept as PDO product, every stage of food preparation, processing, and production to must be carried out in the specific region. Thus, the product has the unique characteristics of this region (1, 15).

The Protected Geographical Indication (PGI) certificate identifies agricultural products or foodstuff sourcing in a particular place, region or country, which come from such an area, place or country, which given particular quality, reputation or other characteristic property is mainly attributable to that its geographical origin. Also at least one of the stages of preparation and/or processing and/or production takes place in the determined geographical area. In other words, to accept as PGI product, at least one step of food production must be carried out in the specific region. Thus, the product has the unique characteristics of this region (1, 15).

The Traditional Specialty Guaranteed (TSG) certificate indicates the use of traditional raw ingredients, or traditional composition, or traditional methods of production, but products are not necessarily linked to a specific geographical area. Thus, TSG certified products must have characteristics that distinguish them from other similar products and must be traditional. Traditional is defined as confirmed usage on the national market for at least 25 years period demonstrating transmitted one generation to other (15, 16, 17).

In the DOOR database, there are 1674 products as of 2019 (17). When searching the data for Turkey, it was found that 10 products were applied into the database. Moreover, three products, which one has PGI and the others have PDO, were registered into the database.

2.1.2. Traditional United Europe Food (TRUEFOOD)

TRUEFOOD is extensive European research financed by the European Commission project belonging to the sixth European Framework Program. This project aims to introduce suitable innovations into the traditional food production sector and industry. Due to the focus on the supply chain's perspective, TRUEFOOD has defined traditional food products rather than traditional foods. This definition included four aspects: (1) local production; (2) authenticity of recipe and/or authentic origin of raw material and/or authentic production process; (3) commercial availability (be available to the public for at least 50 years); (4) association with gastronomic heritage (have a story). (4).

According to TRUEFOOD, in order for a food to be considered as traditional food, production must first be at a national or regional or local level. When companies start to produce in different countries, the food is not any longer accepted as traditional. The product must accomplish at least one of the criteria; authentic recipe, or authentic origin of raw ingredients, or authentic production process. The product also should have a story that can be written in 2-3 pages. The product has to be accessible to the public in restaurants and stores for at least 50 years. Even if the product disappeared that period, but it should have been sold 50 years ago (4, 15).

The definition of traditional food product from consumers' perspective is obtained through the TRUEFOOD pan-European consumer research in six European countries during 2007 (Belgium, Italy, France, Spain, Poland, and Norway). The traditional food products defined as a product commonly consumed or correlate to specific seasons or celebrations, usually transmitted between generations, made correctly in a particular way following gastronomic heritage, naturally processed, that is distinguished and known due to its sensory features and associated with a particular region, local area or country (19). The research also showed crucial differences in the perception of traditional foods between the six European countries involved in the program.

2.1.3. European Food Information Resource (EuroFIR)

The term “traditional food” is not sufficiently explained nor protected both at the EU level, and a national legislative level. Thus, the established EuroFIR scientific working group on “Traditional Foods” (WP2.3.1) in 2005, attempted to develop a definition of ‘traditional foods’, with intent to classify traditional foods in European food composition databases (1).

At first, the EuroFIR scientific working group examined a review of national legislation in the 12 participating European countries. The result of the review showed that only in Italy, has a legal definition of “traditional”. After this observing, EuroFIR scientific working group organized a 1 st workshop (March 2005, Lisbon) due to defining the basic term of traditional food: traditional raw material, traditional composition and traditional type of production and/or processing. About a year after the first workshop, a 2nd workshop was organized (January 2006, Athens) in order to settle the definitions (1).

According to EuroFIR, traditional foods indicate specifications or practices established before the Second World War that means before the introduction of technological innovations in food production. It is determined that “Traditional food” has a specific feature or features. In other words, traditional foods should be differentiated from similar products of the same category with regard to the ‘traditional composition’ or the use of ‘traditional ingredients’ or ‘traditional type of production or processing method. The term ‘traditional ingredients’ refers to raw material or primary product, which has been used in identifiable geographical areas and leftovers so far. The traditional composition was the first determined before the Second World War. The exclusively identifiable composition passed from generation to generation by verbal or other means. If it is necessary, the traditional food is distinguished from the composition, which is described by the commonly known features of the wider group to which the products belong (4).

2.2. Food Composition Database

Food composition databases (FCDBs) provide nutritional composition, energy and other bioactive components of foods generally consumed by country. FCDBs contain nutrient composition such as macronutrients (protein, carbohydrate, fat), vitamins, minerals, and other bioactive components and energy of the foods (5, 20).

In recent years, there are available electronic food composition databases as well as published food composition data (5), thus promoting access data. Nowadays, food composition databases are established on a country basis (20). Food composition data is a cost-effective alternative to chemical analysis for recipe calculation which is used for many different fields of work (21).

Food composition databases include primary foods which are commonly consumed by the population. Nutrient content consists of essential components for public health and scientific researches (22). Some countries develop and use their database, while others borrow or adapt data from more massive databases (22, 23). However, the nutrient content of foods varies from country to country due to altering climates, agricultural process, soils. Therefore, in order to access accurate data, countries need to establish their database (20).

2.2.1. History of Food Composition Databases

In the 19th century, Germany published the first European food composition table (22). The first USA tables contain the analysis of a variety of foods and some processed foods were published in 1896 (24). In the UK, food composition tables was published by McCance and Widdowson's in 1940 (25). Then many countries were also developed their food composition data. Moreover, the Food and Agriculture Organization (FAO) established the International Network of Food Data Systems (INFOODS) which is a worldwide network aiming to international use in 1984 (22, 26).

Nowadays, as well as the printed version of food composition tables, there are many electronic formats of food composition databases. EuroFIR supported accessibility to online national databases within over 20 European countries (22).

2.2.2. EuroFIR for Food Composition Database

EuroFIR was a five-year project funded by The European Commission and aimed to standardize data and enhance the quality of FCDB's in Europe. The main purpose of EuroFIR is to develop the first pan-European food information resource, allowing access to online national food composition databases across Europe, which provides a single source of food composition information on nutrients and bioactive components (4, 5, 27). EuroFIR is a partnership involving 48 universities, small-to-medium enterprises, and research organizations from 27 European countries (28). At the beginning of the project, the significance of traditional European food composition data was accepted. Therefore a work package focus on traditional European food was organized (4, 5, 27).

2.2.3. Turkish Food Composition Database (TürKomp)

More recently, Turkey established a database for food composition and previously had to borrow from several international food composition tables. The Turkish FCDB Project began in 2008, and the Project aimed to analyze the nutrient content of generic, processed and traditional foods that are produced and consumed in Turkey. Turkish Food Composition Database (TürKomp) was founded by TUBITAK Marmara Research Centre Food Institute, The Public Research Grant Committee (KAMAG), TARAL 1007 support program with support from EuroFIR between the years of 2008 to 2013. The first TürKOMP was launched in 2014 (23, 29). TürKomp includes food composition of most produced and consumed foods in Turkey. There are 580 foods including traditional Turkish foods from 14 food group which are analyzed systematically. The database system is available to free access of all users (23, 29). The data in TürKomp is expected to be used in national dietary programs and nutritional research.

2.2.4. The Different Uses of Food Composition Database

Data on the composition of foods are crucial in a range of fields. Food composition databases and nutrient tables are necessary to determine the effect of diet on health and disease outcomes, carry out epidemiological research and clinical studies. They are also important to formulate nutrient intake at the individual or group level, and also develop national dietary guidelines. They help in the food industry for their product development and food labeling. The examples of uses of food composition data include the formulating the proper diet of therapeutic disease, planning menus for hospitals and schools, providing nutrition education. Ultimately, they are used for development and monitoring government policy for public health and nutrition (5, 12, 22).

Food composition database can be created using several kinds of methods such as chemical analysis, calculating values from data, borrowing values from other sources, adopting values from another source. For example, when *The Composition of Foods* (McCance & Widdowson 1960) was first published, the data were based on the analytical method. In the later editions of the book, the vitamin content of foods was introduced, a literature review was used for the values. The reason for including scientific literature is to avoid re-analyzing every food for every vitamin (22).

In countries where food composition data is missing or inadequate, it is usual to borrow data from other national databases such as the UK McCance and Widdowson's *The Composition of Foods* or the United States Department of Agriculture (USDA) database, especially for use in the food industry. There are regional food composition organizations such as LATINFOODS for central and South American countries, AFROFOODS for Africa through the INFOODS network, and also EuroFIR for European countries (22). Some factors should be considered when borrowing values from other sources. For examples, the nutrient composition of fruits and vegetables can differ in their growing season, soil type, country of origin as well as the nutrient content of meat and dairy products can differ in breed, feeding and season. Moreover, as fortification practices can vary from nutrition policy of country-based, it might not be appropriate to use the database of another country (22).

There is limited information on energy and food composition of mixed dishes which contain two or more food groups by calculating chemical analysis. In one study, that aimed to compare the nutritional content of selected fast foods obtained from two versions of the Danish food composition database by recipe calculation and the data obtained from the chemical analysis. A total of 155 samples of fast foods were chosen. According to the results of the study, acceptable differences were found between the values of calculated and analyzed. The error percentage of old FCDB was %28 for saturated fat, but using new FCDB, the error percentage decreased to %11. Consequently, the result of the study showed that all differences in values calculated and analyzed are acceptable (30).

2.2.5. The Attempts to Harmonise Recipe Calculation Procedures/ Management and Harmonization of Food Composition Database

Composite foods are the main dietary items in the European diet, thus the data on composite foods should be included in food composition databases (31). A composite food is consist of one or more ingredients. The nutrient and energy content of composite foods are generally estimated by using recipes. For the reason, that variety of composite dishes increased because it is impractical to analyze the nutrient composition of all these kinds of foods (31, 32). Also, direct food analyses are expensive and time-consuming (32). There are several different recipe calculation methods and varied yield and retention factors used between European countries (33). However, a standardized guideline for the management of European food composition data is needed to enable comparisons between countries. Therefore, it is necessary to harmonize the recipe calculation procedures in Europe (31, 32).

Since the 1980s, several attempts have been made about harmonization issue at European level. The FLAIR Eurofoods-Enfant project's collected massive information about yield and retention factors by Bergström (1994), but guidelines of these factors were not published (31, 32). INFOODS published guidelines for determinating the nutrient content of composite foods in 1991 (32). The nutrient losses and gains factors tables and examples for the conversion of the recipe and for determination of nutrient contents in food and dishes were published by Bognar (2002). Another initiative was made by the National Health Institute, Portugal (34). This project evaluated the content of Portuguese cooked dishes. The European Prospective Investigation into Cancer and

Nutrition (EPIC) project established a standardized EPIC Nutrient database. The recipe calculation procedure and retention factors were provided by this database (35).

EuroFIR AISBL developed a Guideline about the harmonized recipe calculation procedure to provide constant advocacy for food information in European countries (36).

2.2.6. The Review of Recipe Calculation Methods

In the review published by EuroFIR, the different recipe calculation methods were shown. The retention and yield factors were used at the ingredient level or the recipe level. In the recipe level, the yield factor and retention factor are applied to the whole weight of the dish and the total nutrient content of a dish, respectively. In the ingredient level, the yield and retention factor are applied separately to the weight of each ingredient and nutrient content of each ingredient, respectively. Also, the yield factor is used to determine weight change and the retention factor is used to determine nutrient content changes in a cooked dish (32).

The INFOODS method, the British method, the methods of Beecher and Matthews, Powers and Hoover, Raper and the method used in EPIC project are based on a procedure that applied the retention factor at the ingredient level and the yield factor at the recipe level (32). This procedure was also chosen as a recommended recipe calculation method by EuroFIR (32).

2.3. Turkish Culinary Culture

Turkish Cuisine is one of the three grand cuisines in the World with French and Chinese. The richness of Turkish food culture is due to several factors such as the geography of the country, interaction with various civilizations, adoption of religious. Food culture has influenced by geography, interaction with various civilizations, and immigration. In Central Asia and Anatolia created various cultures where Turkish cuisine was established and developed. Today, Turkish cuisine is one of the famous cuisines in the world as a result of its food diversity, cooking techniques, storage, food preparation, service (37, 38, 39).

Turkish food culture has been affected by many cultures, especially Seljuk and Ottoman cuisine. For example, the combination of meat and fermented milk products of the nomads living in Central Asia, the use of cereals in Mesopotamia, the use of spices in South Asia and the use of fruits and vegetables in the Mediterranean (37, 38, 40).

Turkish cuisine has some unique characteristics. Turkish dishes vary according to geographical regions. Turkish food culture is generally based on agriculture and animal livestock. Turkish dishes differ on special occasions and ceremonies. Food culture has influenced by religion and tradition. Bread, bulgur, and yogurt are essential in Turkish cuisine. Butter, suet, and olive oil are used significant amounts in the Aegean region. Although there are a variety of kebabs, there is there are stew dishes called “yahni”. Onion is used in the preparation of the dishes as well as it is used a salad material. Pastries are important in Turkish cuisine. Although there is a variety of vegetables, it is common to cook meat with onion, paste or tomatoes. Also, it is common to use spices and herbs such as parsley, dill, mint. In Turkish cuisine, paste and gravy are used instead of sauce. Grape molasses is used as a sweetener in desserts (41).

2.3.1. Regional differences in Turkish Cuisine

Turkey has an ecological diversity with borders to Central Asia, the Balkan region and the Middle East (38, 42). Turkish food culture varies throughout the country. Traditional Turkish cuisine is a combination of all regions as opposed to being homogeneous. In Turkey which is consisting of seven geographic regions, each region has its own food culture. In the Eastern Anatolia region, which has a cold climate with its highlands, livestock farming is common. There are local foods including butter, cheese, yogurt, honey, cereals, and meat. The yogurt-based dishes like yogurt soup and meatballs are flavored with aromatic mountain herbs (42, 43). Kebabs and Baklava are famous foods in the Southeastern Region. In the Central Anatolia, production of wheat is prevalent and also includes dishes such as Börek, Kebab, dumplings (mantı), meat and vegetable dishes, and Helva desserts (4, 42). In the western region, fruits and vegetables are grown due to its temperate climate. Also, olive oil is used in both cold and hot dishes (4, 42). In the Black Sea Region, there can be found many traditional dishes prepared by a small fish as called Hamsi. Besides, the second prevalent product of the region is cornflour-based dishes. Cabbage and black cabbage are also popular in the region. The most important product of the region is Rize tea grown in Rize (44). The South-western

regions including, Marmara, The Mediterranean, and The Aegean represent characteristic features of the Mediterranean cuisine, fruits, vegetables, fish and lamb are plentiful in this region (4, 42).

In Turkish cuisine, meat dishes are always the main course. Shish kebab and döner kebab are known worldwide. However, in traditional Turkish cuisine; a wide variety of meat dishes are cooked, such as spit-roasted, frying, grilling, pan dishes, roasts, grill kebabs, kebabs, stew, steaming, crockery, boiled meat, meatballs, stuffed with meat dishes. The variety of meat dishes is one of the best indicators of the richness of Turkish cuisine (45,46). Lamb and mutton are most commonly used in Turkish cuisine (38, 45). Generally, the meat is chopped into small pieces and cooked with various vegetables. Kebabs are separated from each other according to the addition of ingredients to inside or side including; flavored with different spices, added various vegetables, added yogurt or tomato sauce, included pita (45). In the preparation of grilled meat, the distance between meat and fire is important. Because meat is cooked at a very high-temperature grill or close to the flame, causing the formation of nitrosamines from chemical carcinogens. Also, vitamin B2, B12, and folic acid are lost during grilling when juice drips from the meat (47).

When the meat is braised with vegetables at low temperature for a long time, it makes the cooking water more delicious. This is a very common cooking method used in traditional Turkish cuisine. Some vegetables such as carrots, peas, and peppers are sauteed in oil, while vegetables such as potatoes, peppers, and eggplants are fried in olive oil. However, such processes cause loss of nutritional value of vegetables, especially loss of vitamin C (45).

Meatballs are frequently consumed in Turkish cuisine. Minced mutton or minced veal is the main ingredient of meatballs, but in some regions, bulgur is also used in meatball production instead of meat. Meatballs can be made with minced meat, the stale crumb, rice, bulgur, tomato, onion, parsley, egg, and spices. This application is important in terms of balanced nutrition as it enables the nutrients used in different food groups to be used together (48).

One of the basic rules of balanced nutrition is to eat sufficient amounts of different food groups at each meal. Turkish cuisine has certain advantages in terms of nutrition and health. Many Turkish dishes provide essential proteins, carbohydrates, and minerals, that is nutritionally balanced. For instance, dolma is made of ground meat or lentils, rice or bulgur, herbs, spices, and oil, and then stuffed in vegetables or wrapped in leaves, and is often served with yogurt. Thus, all the nutrients that human needs can be provided from one meal (49).

2.3.2. Cooking Methods in Turkish Cuisine

Cooking methods in Turkish Cuisine can be evaluated in four basic types which can be divided into many sections including wet methods (cooking with water), fry with oil, dry heat cooking, and cooking with the oil-water mixture. Wet methods are boiling and steaming. Kebabs in the oven, Turkish white beans are examples of the boiling method. The steaming method is that the foods are placed on the strainer in a pot with water and cooked with water steam. The example of this method is the stuffed mussels. Today, this method is rarely used in Turkish cuisine. Dry methods are fry in the oven, baking, roasting, and grilling. The examples of fry in the oven method are pastries, baklava, meats, vegetables. Baking on a griddle (sac) and roasting (közleme) are the oldest methods used in Turkish Cuisine. Baking method is a flat cooking surface with a burning fire underneath. The examples of the baking method are bread, börek, sac kebab (cooked on a metal sheet), and also use in picnics. The roasting method is burying the vegetables and fruits in the ash of burned stove with oak charcoal or barbecue flames, and keep until they are softened. Vegetables are taken from the barbecue, opened and added butter. The examples of grilling methods are shish kebabs, cutlet, meatball kebabs, fish or liver (43).

The frying with oil methods is pan-frying and deep-frying. The examples of pan-frying method are zucchini pancakes (mücver), Lady's thigh kofta (kadınbudu köfte). The examples of the deep frying method are Turkish dessert tulumba, fried sweet dough (lokma). The cooking with an oil-water mixture method is the most widely used method in Turkish Cuisine. It includes yahni (kind of stew), moussaka, stuffing, stuffed with rice, pilaf and all kinds of the dish on pots that are divided into numerous classifications. In a saucepan, saute the onion and meat with oil, add the tomato paste and stir, and add any vegetables that have been washed and prepared, add raw tomato and pepper, sprinkle salt

and black pepper, then add the water, put a lid on it and cook. This dish is a typical Turkish dishes (43).

2.3.3. The Influence of Technological Development on Turkish Traditional Food Culture

Developments in technology and education have considerably influenced Traditional Anatolian Culinary Culture in various ways. Butter and internal fat replaced by margarine and sunflower seed oil because of oil refining. Sugar began to use instead of honey and molasses. By the wheat purification, white flour replaced by whole-wheat flour. The launching of canned foods, ready-to-eat foods, and food additives has affected the culinary culture. Besides, the production of Genetically Modified Organisms (GMOs) has played an adverse effect in culture traditional Anatolian culinary culture. Moreover, the alteration of cooking tools and utensils such as natural gas, tube gas, and electric oven are significant modifications in culinary culture (38, 50, 51).

2.4. Cookbooks

Cookbooks are among the oldest printed texts. The culinary historians mentioned that the oldest cookbook of the West is *The Art of Cooking* from the first century, authored by Marcus Gavius Apicius, in the Latin language (3, 52). The forty-two-leaf work printed by Guillermus Le Signerre in 1498 gives detailed information on Roman cuisine (52). The first known oldest English cookery manuscript is *The Forme of Cury*, written by the chief master cooks for King Richard II around 1390. These cookbooks show little resemblance to today's cookbooks (3). In England, the first published cookbook was written by an English woman Eliza Smith in 1727. Unlike present cookbooks, this book titled "The Compleat Housewife: Or Accomplish'd Gentlewoman's Companion" includes not only recipes but various home cures such as housekeeping advice, medical care information, and beauty aid prescriptions (3, 53, 54). In the United States, the first cookbook published in 1742 was a reprint of Eliza Smith's cookbook. In 1796, the first American cookbook published by Amelia Simmons (3).

Cookbooks may contain existing food cooking techniques as well as new cooking techniques and new culinary cultures in the recipes. In addition, the cookbook contains information on food safety and storage (55). Cookbooks reflect cultural assumptions about society that have generated them due to their content and context (54). The date,

title, author, introduction, list of contents and the recipes in older cookbooks show the food and cooking trends as well as the social values, nutritional, and cultural lives of families and health concerns in those eras (56). In a Scottish case study, the content of the cookbooks published between 1890-1990 and social-historical events of the period has examined. This case supported the hypothesis that printed cookbooks are socio-historical and cultural documents (57). In another study supporting this, Norwegian cookbooks published between 1920 and 2012 were examined in terms of authors, audience, recipes, ingredients, measurement, pictures of recipes, used tools and technology, and nutrition topics. The results of the study confirmed that the contents of cookbooks are social, historical, and cultural documents (58).

2.4.1. Publications of Turkish Cookbooks

According to the old findings, there are few Turkish manuscripts in the libraries which are contained only recipes. There are some dictionaries and medical books that have recipes (20). The first cookbook is *Tabh-ı Et'ime*, which is translated from *Kitabü't-Tabih* in Arabic by Shirvanî in the 15th century (43, 52). In the 18th century, *Ağdiye Risâlesi* (Treatise on Nutrition) was written by the grandson of Sheikh ul-Islam Paşmakçızade Abdullah Efendi's. The recipes show great resemblance to the recipes in Mehmed Kâmil's *Melceü't-Tabbâhîn* (52). There is a book belonging to the same century, *Yemek Risâlesi*, the name of the author is unknown. This manuscript is also reported that they show similarities with *Ağdiye Risalesi*.

In Turkey, *Melceü't-Tabbahin* (Aşçıların Sığınağı) was the first Turkish cookbook published in 1844. This book was written by Mehmet Kamil (59). Mehmed Kâmil used the *Ağdiye Risâlesi* as his primary source for writing this book. *Melceü't-Tabbahin* was published nine times during the years 1844-88. This book was used as the main source in the cookbooks published after this cookbook. *Melceü't-Tabbahin* was later translated into English by Türebâ Efendi in 1864. In 1880, *Yeni Yemek Kitabı* (A New Cookbook) was published. After the years this cookbook was republished in 1924, 1927 and 2018 by the new title. In 1882 Fahriye's book, and in 1900 Mahmud Nedim's book were also important sources. Most of these books were used as sources of books published after 1928 (52). Among the Republican period publications, there are valuable works such as Ekrem Muhittin Yeğen's, Raşit Gürel's, and Necip Ertük's cookbooks.

2.4.2. Cookbook Studies

2.4.2.1. Food Safety in Cookbooks

Past research revealed home food preparation can be risk factors for cross-contamination and foodborne illness (60). The cookbook is one of the most used sources for cooking at home for years. Therefore, many types of research have been conducted about food safety messages in cookbooks. Recently, one study was reviewed and analyzed meat and seafood recipes in 19 Canadian cookbooks published between 2015-2017 for their food safety knowledge. Results of the study showed that Canadian cookbooks were not a good source of food safety information about food preparation. In many recipes mentioned the inaccurate temperature or lacked minimum internal temperature. Therefore, cookbooks may provide misleading or incorrect information on food safety to consumers (61). In another study was investigated three cookbooks published from 1896 to 2014 about how the changing of food safety information. This study was reviewed changes that affect food preparation in four areas such as kitchen equipment, cleaning, knowledge about foodborne illness, and consumer education. Food safety information in older cookbooks is not generally correct based on today's knowledge. Each cookbook expresses the food safety concerns of their time of published. The findings of the study show that the earliest cookbook included spoilage and food preservation. Then cookbooks contained changes in kitchen equipment. The recent cookbooks contain information on food safety how to prevent foodborne illness. Unfortunately, the results of the study indicated instructions of food safety in cookbooks were controversial (62). The one research was to conducted to evaluate food safety risk messages in recipes containing raw animal ingredients. The content of 29 popular cookbooks from 2013 to 2014 was analyzed for messages related to safe endpoint temperature and cross-contamination. According to findings, of the 1497 recipes containing raw animal ingredients, only 123 (8%) indicated an endpoint temperature. Of which, 89 (72.3%) gave an accurate temperature. Besides, this study was showed that information for avoiding cross-contamination is lacking in cookbooks (63).

2.4.2.2. Nutritional Knowledge from Cookbooks

In a study conducted in New Zealand, cookbooks were examined to find out whether cookbooks are shaped according to the circumstances of the society. The community and national cookbooks published from 1940 to 1969 were analyzed for the nutritional information or nutritionally recommended recipes, or recipes changed to manage with shortages and rationing. The results of the study showed that New Zealand cookbooks contained crucial nutritional information and reflected nutrition concern during the period. Accordingly, cookbooks can be shaped by the economic situation of the society in which it is published (64).

From another perspective, cookbooks can also affect eating habits in various ways including an increase in portion size. However, there is limited literature on cookbook studies. The content analysis of 18 classic recipes between editions of a US cookbook by Wansink and Payne (65) was assessed. The results showed an increase in serving sizes in recipes throughout 70 years. Also, a 63% increase in calorie density per serving was found (65). The findings are supported by Denmark study examining the portion sizes in calories in cookbook recipes, which was showed increased by 21% over the past 100 years (66). Similarly, Buisman and Jonkman (67) were observed an increase in the energy density of selected recipes in a Dutch cookbook published between 1950 and 2010. Also, the results show that the protein content per calorie was increased (67).

Five bestselling cookbooks of popular British cooks were selected to examine the compatibility of the WHO nutritional recommendations and compare it with the ready meals. The results showed that recipes from cookbooks have more energy per portion than ready meals. Additionally, it was observed that both recipes and ready meals sold in supermarkets have a poor agreement with nutritional recommendations (68). Similarly, Muharemovic and et al. (69) observed that the food magazine recipes showed to be poor compliance with Nordic Nutrition Recommendation (69).

There is a study was aimed to examine the relationship between specific food and cancer risk. 40 common ingredients from recipes in a cookbook were selected and researched. The study showed the relation between most food ingredients and cancer risk or benefits (70).

3. MATERIALS and METHODS

Cookbooks are the primary material used in this thesis. This study has investigated the food composition of selected dishes from printed cookbooks in Turkey for the last seven decades (from 1950 to 2018). Cookbooks chosen for analysis were those most published in Turkey. The selected cookbooks were originally written by the Turkish authors in the Turkish language for the Turkish audience.

This study reviewed and analyzed the food composition of selected recipes in popular cookbooks published from 1950 to 2019. The 39 cookbooks examined, only 28 were included in the thesis. Criteria for selecting the cookbooks were as follows: (1) it was the best selling cookbook in Turkey, (2) multiple editions were published over the years, and (3) it had a meat section that includes kebabs. Three traditional dishes were chosen from the meat section are called “Tas kebabı, Şiş Kebabı, Kağıt Kebabı”. The cookbooks listed and examined are given in Appendix 1. The list was arranged in chronological order.

The EuroFIR Guideline was used to calculate the cooked weight of dishes and nutrient content of the cooked food (71). The weight yield factor of food and retention factors of food constituents used in calculating the calorie of cooked dishes were taken from Bognár (2002) and Bergström (72, 73).

The literature searches were performed using the following search terms: “traditional food”, “cookbook”, “food composition”, and “health”.

3.1. Calculation of Nutrients Composition of Raw Dish

The majority of the data about the nutrient content of input ingredients per 100 g was collected from TURKOMP (29). USDA Food Composition Databases (74) was used for the ingredients that are not available in TURKOMP.

Tables containing the name of a dish, number of portion, year of the cookbook and nutrient composition of raw ingredients were prepared for each recipe. As you can see from Appendix 2, a list of ingredients in the recipe was made. To determine weights of raw ingredients, household measures (e.g., teaspoon or cup) and item units (e.g. 1 medium tomato) were converted into gram units (31). In order to convert measurements,

Ayşe Baysal's book "Beslenme", "Standart Yemek Tarifleri", Turkey Dietary Guidelines (TÜBER) and "Yemek ve Besin Fotoğraf Kataloğu" were used as a source (37, 75, 76, 77). If the book itself contains measurements and quantities, it was applied to the tables. In spite of all these sources, if the gram units are still unknown, the materials were weighed in Yeditepe University Kitchen Laboratory of Nutrition and Dietetics. There are some minor ingredients (such as spices) not included amount in the recipe. These ingredients were ignored in the calculation (79). The weights of uncooked ingredients were summed.

The general assumptions used for most recipes are: To ensure standardization, all spoons not informed was assumed that is a level spoon. Vegetables (e.g. 1 carrot) not specified in size are assumed medium size. The energy and nutritional values of spices (e.g. clove, thyme, black peppercorn) were assumed to be negligible. 5% of the energy and nutritional values of the marinade and spice bag added to the total ingredients.

After determining the amount of the input ingredients in grams, the nutritional values of the raw ingredients were calculated according to data from TURKOMP and USDA (29, 77).

The table containing the raw values of each recipe is prepared as can be seen in the table of the sample recipe in Appendix 3. This table was prepared according to the description of the "tas kebab" dish for eight people in the book "Oktay Usta ile Mutfak Keyfi" published in 2010. The section of lamb used in the recipe is not specified. According to the meat section of the book "Türk Mutfak Sanatı", the shoulder of lamb was used in the calculation. Vegetables (two carrots, four tomatoes, three potatoes) not specified in size were assumed medium size. As the amount of water used in this recipe is not specified, calculated by reference to the percentage of the total weight (%16) of the recipe for the tas kebab in the book Ayşe Baysal's "Türk Mutfağından Örnekler". As the amount of fat used in this recipe is not specified, all the books were compared, and the total amount of fat was assumed to be 10 grams for 1000 grams of meat. The nutrient composition of the shallot and bay leaf was taken from USDA-Food Composition Database. The nutritional values of the remaining ingredients were taken from TURKOMP- Turkish Food Composition Databases. According to the recipe can be

served with rice pilaf as a side dish. And the amount of 1 portion of rice was used for all recipes that give pilaf as a side dish.

The table contains protein, carbohydrate, fat and fiber as macronutrients, iron, phosphorus, calcium, magnesium, sodium and potassium as minerals, and also vitamin C, thiamine, riboflavin, niacin, vitamin B6 and vitamin B12. All values were calculated and summed in the table. The sum of weight is important because it will be used in the calculation of the cooked weight and then the calorie of the cooked dish (Appendix 4).

In another table is shown in the year, the name of the dish, cooking method, portion size, a total number of portions, number of ingredients, calorie per 100 g of the dish (Appendix 5). The portion size was calculated by dividing the total weight by the total number of portions. In recipes without the numbers of portions, the total number of portions were calculated based on the portion quantity of the recipe of the book of Ayşe Baysal's "Türk Mutfağından Örnekler". The identification of the "tas kebabı", "şiş kebabı" and "kağıt kebabı" are shown in Appendix 12, 13 and 14.

In another table, the weight and energy percentages of the ingredients in the sample dish are shown (Appendix 6). The amount of water was not added to these tables. The weight and energy percentages of the ingredients of "tas kebabı", "şiş kebabı" and "kağıt kebabı" are shown in Appendix 15, 16 and 17.

3.2.Calculation of Cooked Weight of Dish

In order to calculate the cooked weight of the dish, the weight yield factor of the dish was multiplied by the raw weight of the dish. Data for weight yield and fat uptake factors of food were borrowed for a similar dish or food from Bogner (2002) and Bergström (1994). If the cooking method did not have the appropriate yield or retention factor, the other recommended factor was used. For example, yield factor for "grilled lamb" was not available, so the general factor for cooked by dry heat was used (31). The recipes were examined, and cooking methods were determined (Appendix 18). According to directions for preparing dish, the weight yield and fat uptake factors of the dish or ingredients were listed. To ensure the standardization, all ingredients in the base recipe assumed edible.

The table and calculations of the cooked weight for "tas kebabı" can be found in Appendix 7. The table with the base recipe was contained the name of the dish, cooking method, year, ready-to-cook ingredients and the absorbed fat. The water as a cooking medium was not included an ingredient list. Fat uptakes for lamb, onion, and potato were calculated, as following this calculation: The fat uptake factors for braised lamb, braised onion and fried potato were 1, 1 and 5g /100g, respectively (Bognar, 2002). The ingredients were multiplied by their factors and total fat uptake was found. Thus, the amount of absorbed fat was added to the ingredient list. Thus, the weight yield factors for pot roast lamb and gravy, deep-fried potatoes, stewed carrot, stewed tomato, stewed green pepper were borrowed from Bognar. The weight yield factor for braised shallot was borrowed from Bergström (1998). There were no weight yield factors for braised tomato, carrot, and green pepper, so the weight yield factor for stewed (general factor for cooked by moist heat) was used. After the factors were multiplied by their own ingredients, weights were summed and the total cooked weight was calculated. The calculated total cooked weight was used in later calculations (Appendix 8).

3.3. Calculation of Nutrients Composition and Energy of Cooked Dish

Data per 100 g edible ingredients were presented in raw food composition tables before. These tables were also used for calculation of nutrient retained in foods. Nutrient retention factors of ingredients were borrowed from Bognar (2002) as the same as yield factors.

In the first step of calculation of nutrient of prepared dish, the amount of macronutrients and fiber in cooked food were calculated in order to determine the energy value of the dish. As you can see in Appendix 9, protein, carbohydrate, fat and fiber content of input ingredients per 100 g were presented in the table as the first step. The retention factors for nutrients of each ingredient were taken from "Bognar tables" (2002) for suitable cooking treatment. For example in "tas kebab" recipe, retention factor of protein for pot roast lamb and stew vegetables are 0,95 and 1, respectively. The protein content per 100 g cooked lamb was calculated as the following steps, the protein content per 100 g raw lamb was multiplied by the raw weight of lamb, then divided the total cooked weight of the dish and then multiplied by retention factor of protein for braised lamb. This calculation was used for each ingredient with its retention factor. Some recipes can have more than one cooking treatment, so a proper number of retention factor was

used in other recipes. The total protein of per 100 g cooked "tas kebab" is calculated by the sum of content in each ingredient. The same processes were applied for each nutrient. To determine the energy value of per 100 g of cooked "tas kebabı, the protein, fat, carbohydrate and fiber values per 100 g cooked dish was multiplied by their conversion factors; 4, 9, 4 and 2 respectively. Then the values were summed and the energy value of 100 g cooked "tas kebab" was found (Appendix 10).

The same nutrient calculation process was applied for vitamin and minerals as you can see the tables from Appendix 11.



4. RESULTS and DISCUSSION

This section shows the changes in the calorie values and nutritional composition of dishes after cooking.

The differences between the calorie of raw and cooked şiş kebabı per 100 g are highlighted in Figure 1. As can be seen from the figure, the calorie values of the cooked dish were generally found higher than the raw dish. Calorie values of cooked şiş kebabı per 100 grams increase or decrease over the years. However, these increases or decreases are not significant. The calorie values of cooked tas kebabı per 100 g are at the same level (Figure 2), except for one year (2014). In the recipe in 2014, the meat is cooked in the dough and served. The high contents of fat and carbohydrate reflect ingredients, butter, kashar cheese, and wheat flour that using making the dough. It is also seen from Table 1. Overall, this resulted in the highest energy value calculated in tas kebabı recipes. A reduction or increase in calories of cooked kağıt kebabı per 100g was not remarkable (Figure 3), as is the case with tas kebabı.

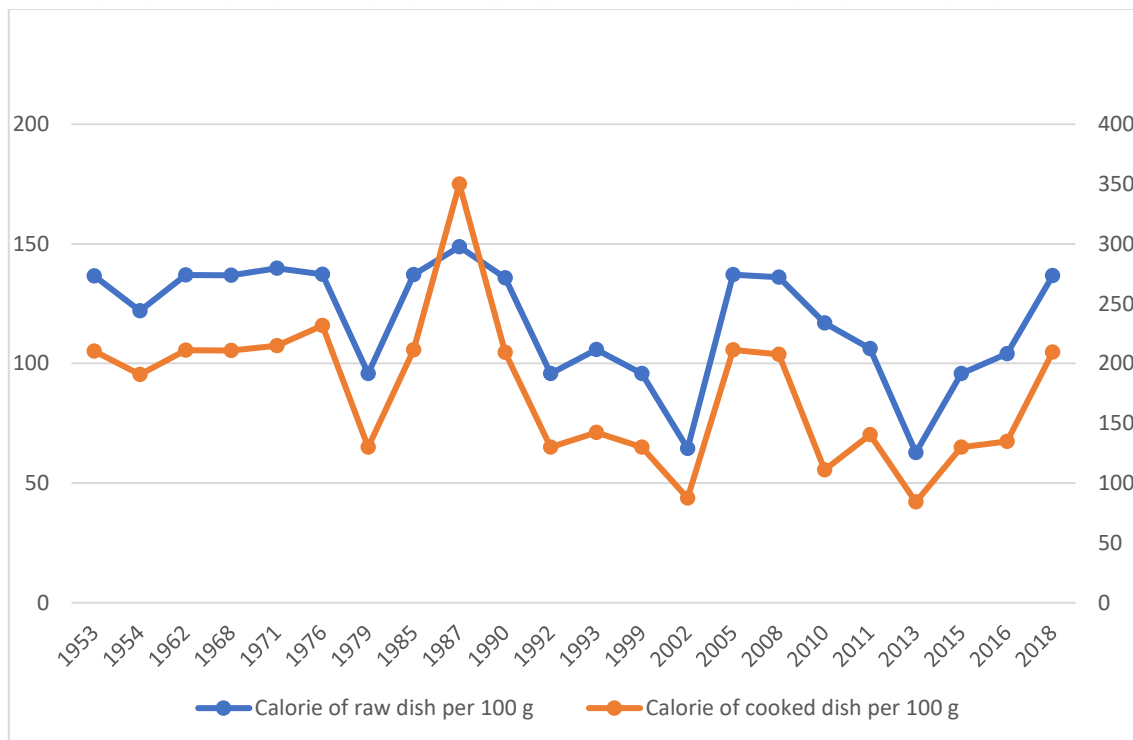


Figure 1: Comparison of calories between raw and cooked şiş kebabı per 100g.

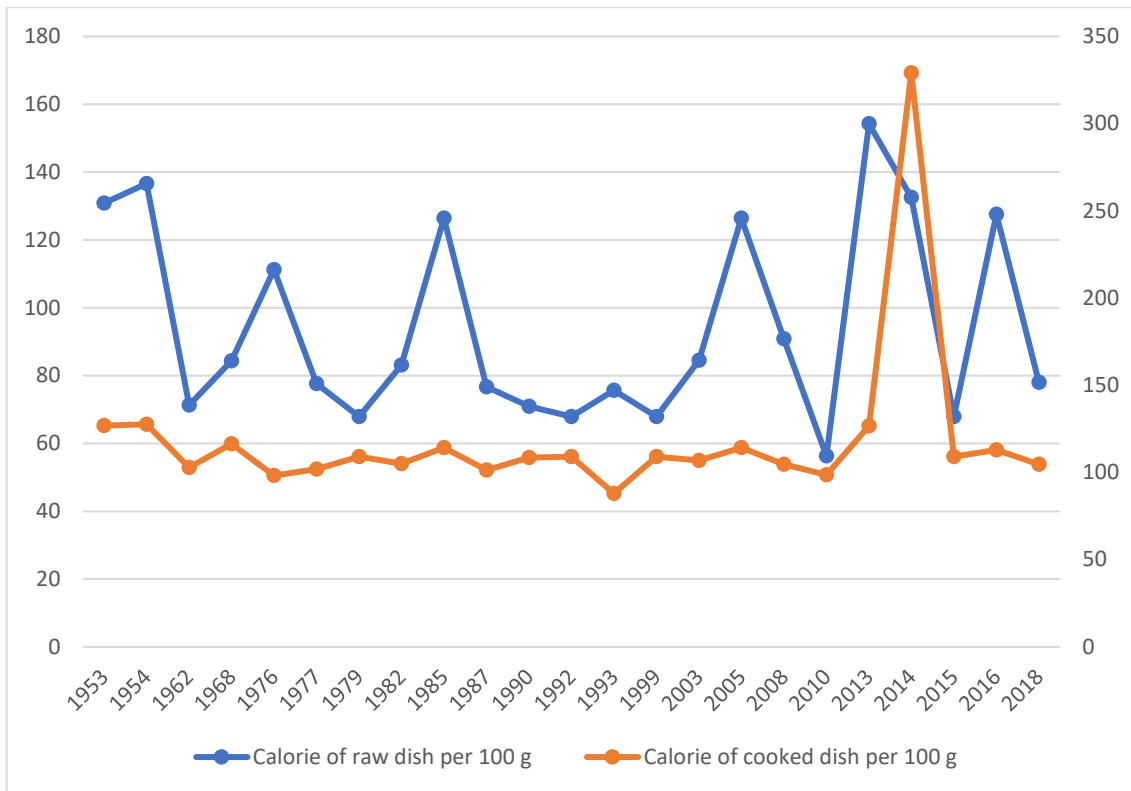


Figure 2: Comparison of calories between raw and cooked tas kebabi per 100g.

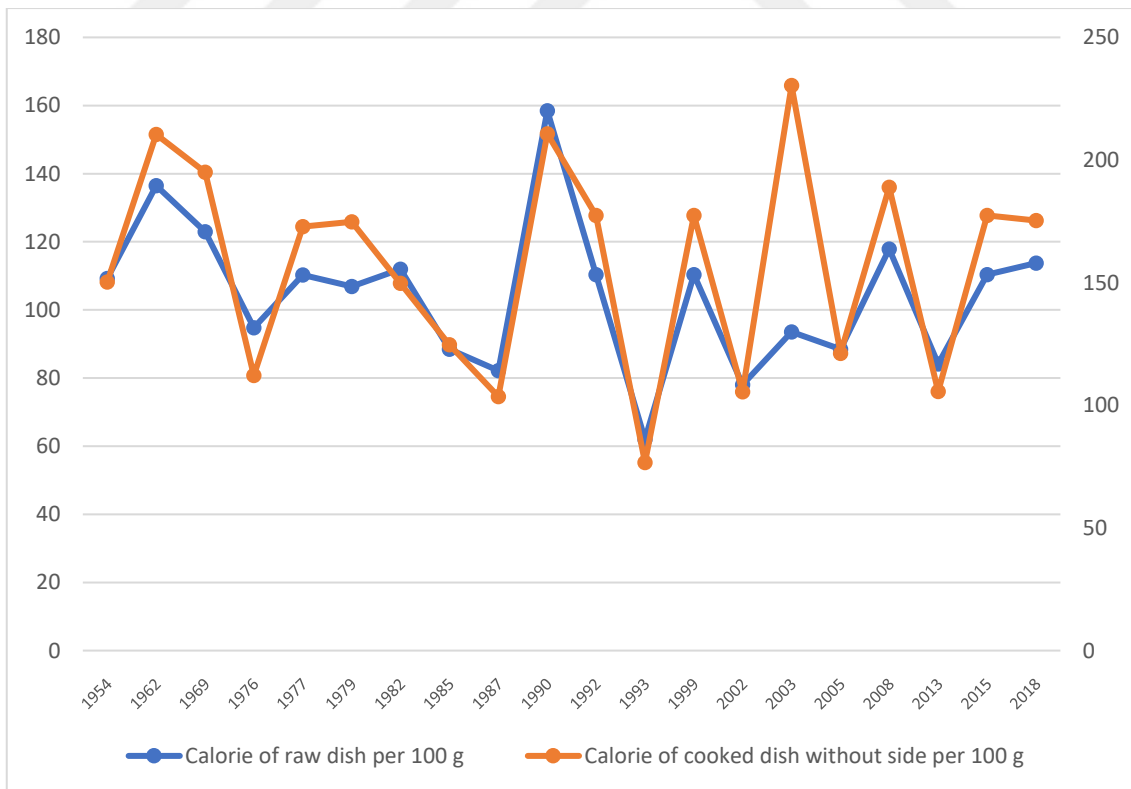


Figure 3: Comparison of calories between raw and cooked kağıt kebabi per 100g.

Table 1 shows that the portion size of “şiş kebabı” (Table 1) and “kağıt kebabı” (Table 3) increases between the 1980s and 2010s. In contrast, there were no consistent increase or decrease in the portion size of "tas kebabı" (Table 2) over the years. In one study, Eidner and et al. (66) revealed that portion sizes of recipes in different editions of a Danish cookbook increased throughout the past 100 years (66). Similarly, Wansink and Payne (65) observed an increase in serving sizes in cookbook recipes in the course of 70 years (65). In contrast, A Dutch cookbook study by Buisman and Jonkman revealed that the portion sizes of dishes in cookbooks are decreased between 1950 and 2010 (67). There is also an increase in calorie values per portion of recipes except for the 80s. In the two studies (65, 67), calorie values per serving size increased in recipes over time. These increases in the recipes can be related to the risk of overweight and obesity. Previous studies about increasing portion sizes in fast-food restaurants in the UK (79) and also in the US (80) stated that this increases can be lead to the raising of obesity risk.

This thesis contains four different editions of "Türk Mutfak Sanatı" cookbook (1979, 1992, 1999 and 2015). However, there is no change in the portion sizes of "tas kebabı" dishes found in four editions of a cookbook. It is also the same in “şiş kebabı” and “kağıt kebabı”.

Table 1: Mean values of cooked “şiş kebabı” recipes selected from cookbooks.

YEAR	Portion size (g)	Calorie (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)
50s	95,24	191	29,16	8,25	0,03	0,01
60s	119,18	251	35,67	12,05	0,05	0,01
70s	115,85	211	29,41	9,95	0,70	0,31
80s	74,19	194	27,85	9,08	0,06	0,07
90s	129,84	191	28,17	7,96	1,43	0,62
00s	184,05	278	38,77	12,11	2,70	1,70
10s	226,27	286	32,41	10,49	14,09	2,66

Table 2: Mean values of cooked “tas kebabi” recipes selected from cookbooks.

YEAR	Portion size (g)	Calorie (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)
50s	309,15	393	58,97	17,34	0,32	0,02
60s	176,28	191	28,14	6,56	4,44	0,99
70s	310,54	317	44,03	11,42	8,83	1,35
80s	235,21	255	27,79	8,55	15,98	1,32
90s	203,49	208	28,83	7,20	6,67	0,80
00s	292,79	318	35,62	11,15	17,95	1,67
10s	251,04	317	27,90	11,22	25,11	2,01

Table 3: Mean values of cooked “kağıt kebabi” recipes selected from cookbooks.

YEAR	Portion size (g)	Calorie (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)
50s	228,34	343	44,18	14,70	7,25	2,52
60s	206,89	418	53,20	17,49	10,08	3,86
70s	224,05	347	40,54	12,15	16,51	4,54
80s	163,62	197	25,04	6,65	7,69	2,89
90s	172,20	256	29,09	8,86	13,22	3,69
00s	175,91	264	31,68	9,01	12,42	3,09
10s	205,47	318	35,88	10,50	17,67	4,86

The calories and macronutrients of 100 grams uncooked and cooked “şiş kebabi” are presented in Table 4. As can be seen from the table, calorie, protein and fat content of cooked dish were generally found higher than the raw dish. The cooking method of all recipes is grilling, except one (1987). As stated in Campo and et al’s (2013) study, the

reason for this increase of fat and protein percentage can be the increase of dry matter and also water loss during the grilling of meat (81). In the recipe in 1987, a remarkable increase in fat content was observed between raw and cooked dish per 100g. According to the 1987's recipe, the meat is grilled first and then fried. Thus, the increase in fat content was due to fat absorption from frying meat. Clausen and Ovesen's (82) stated that breaded pork, low-fat pork patties, meatballs gain fat after pan-frying, whilst high-fat pork patties and high-fat ground beef lost fat after pan-fried. Also, differences in fat gain or loss depending on frying fat type, frying time, the thickness of meat and quantity of frying fat was showed. Also, this study observed that frying fat type, frying time, the thickness of meat and quantity of frying fat influenced fat gain or loss (82). In addition, the amount of protein in per 100g of cooked şiş kebab is high because of the frying and grilling process that lose about half of the total weight and as a result of changes in nutrient content rates. As in the "şiş kebabı", the calorie values, protein and carbohydrate content of cooked "tas kebabı" per 100g were generally found higher than the raw dish (Table 5). Also, the fiber content of cooked "tas kebabı" were generally found higher than the raw dish. The minimal changes in fat content are also observed (Table 5).

Table 6 compares the calories and macronutrients of 100 grams uncooked and cooked "kağıt kebabı". First of all, all recipes use the baking method, while some dishes braised before baking. However, there are no differences in terms of macronutrient content in 100 grams of raw and cooked kağıt kebabı considering these cooking methods. As can be seen from the table, the protein and carbohydrate contents of the cooked dish were found slightly higher than the raw dish while the fat content of the dish was slightly lower than the raw dish. In contrast, Campo and et al. (81) stated that the percentage of the fat content of lamb was increased by stewing and roasting. The reason for increased the fat content especially in stewing method is the absorption of fat from the ingredients (81). In 1962 and 2003, there was a slight increase in protein content of cooked kağıt kebabı per 100g. Since fewer vegetables are added compared to other recipes, most of the content of 100 grams cooked dish comes from meat. In this case, the highest protein content was observed.

Table 4: The energy and macronutrients of raw and cooked “şiş kebabi” per 100 g. (without side dish)

Year		Calorie (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Carbo-hydrate (g)	Fiber (g)
1953	Raw	137	17,94	7,17	0,04	0,01
	Cooked	210	29,89	10,06	0,07	0,01
1954	Raw	122	18,81	5,17	0	0
	Cooked	191	31,35	7,26	0,00	0,00
1962	Raw	137	18,02	7,2	0	0
	Cooked	211	30,03	10,11	0,00	0,00
1968	Raw	137	17,92	7,21	0,04	0,01
	Cooked	211	29,87	10,12	0,08	0,01
1971	Raw	140	17,83	7,58	0,03	0
	Cooked	215	29,72	10,64	0,05	0,00
1976	Raw	137	19	7	0	0
	Cooked	232	29,44	12,66	0,00	0,00
1979	Raw	96	14,02	3,92	0,88	0,4
	Cooked	130	20,15	4,75	1,32	0,61
1985	Raw	137	17,97	7,23	0,02	0
	Cooked	211	29,95	10,15	0,03	0,01
1987	Raw	149	17,61	8,65	0,07	0,08
	Cooked	350	51,17	16,00	0,17	0,27
1990	Raw	136	17,85	7,13	0,04	0,01
	Cooked	209	29,75	10,01	0,07	0,00
1992	Raw	96	14,02	3,92	0,88	0,4
	Cooked	130	20,15	4,75	1,32	0,61
1993	Raw	106	13,18	5,41	0,89	0,36
	Cooked	142	19,11	6,61	1,35	0,54
1999	Raw	96	14,02	3,92	0,88	0,4
	Cooked	130	20,15	4,75	1,32	0,61
2002	Raw	65	8,12	2,42	1,98	1,28
	Cooked	88	11,68	2,78	2,98	1,94
2005	Raw	137	17,97	7,23	0,02	0
	Cooked	211	29,95	10,15	0,03	0,01
2008	Raw	136	17,97	7,23	0,02	0
	Cooked	208	29,36	9,96	0,13	0,01
2010	Raw	117	7,13	3,09	14,33	1,63
	Cooked	111	6,50	2,82	14,10	1,65
2011	Raw	106	13,11	5,39	1,13	0,39
	Cooked	141	18,63	6,46	1,69	0,58
2013	Raw	63	7,61	2,25	2,41	1,28
	Cooked	84	10,77	2,56	3,58	1,90
2015	Raw	96	14,02	3,92	0,88	0,4
	Cooked	130	20,15	4,75	1,32	0,61
2016	Raw	104	12,68	5,23	1,29	0,51
	Cooked	135	17,65	6,14	1,89	0,74
2018	Raw	137	17,86	7,19	0,07	0,08
	Cooked	209	29,62	10,04	0,13	0,01

Table 5: The energy and macronutrients of raw and cooked “tas kebabi” per 100 g. (without side dish)

Year		Calorie (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Carbo- hydrate (g)	Fiber (g)
1953	Raw	131	19,4	5,91	0,04	0,01
	Cooked	127	20,12	5,13	0,04	0,01
1954	Raw	137	17,89	7,13	0,16	0,04
	Cooked	128	18,08	6,07	0,16	0,00
1962	Raw	71	10,23	2,79	1,2	0,19
	Cooked	103	15,58	3,58	1,93	0,30
1968	Raw	84	8,71	4,59	1,79	0,51
	Cooked	116	16,50	3,91	3,34	0,92
1976	Raw	111	16,4	4,48	1,16	0,19
	Cooked	98	13,39	3,06	4,08	0,45
1977	Raw	78	8,35	4,27	1,29	0,28
	Cooked	102	14,12	3,93	2,29	0,50
1979	Raw	68	8,04	3,5	0,92	0,21
	Cooked	109	15,71	4,28	1,77	0,29
1982	Raw	83	9,01	4,54	1,37	0,26
	Cooked	105	14,71	4,18	1,93	0,38
1985	Raw	126	9,31	3,76	13,43	0,78
	Cooked	114	8,70	3,08	12,57	0,74
1987	Raw	77	9,24	3,85	1,1	0,27
	Cooked	101	14,27	4,04	1,77	0,44
1990	Raw	71	10,5	2,87	0,71	0,2
	Cooked	109	17,15	3,96	1,02	0,11
1992	Raw	68	8,04	3,5	0,92	0,21
	Cooked	109	15,71	4,28	1,77	0,29
1993	Raw	76	8,12	2,08	5,77	0,64
	Cooked	88	9,69	2,10	7,20	0,74
1999	Raw	68	8,04	3,5	0,92	0,21
	Cooked	109	15,71	4,28	1,77	0,29
2003	Raw	85	10,73	3,73	1,78	0,42
	Cooked	107	14,43	4,27	2,46	0,41
2005	Raw	126	9,31	3,76	13,43	0,78
	Cooked	114	8,70	3,08	12,57	0,74
2008	Raw	91	8,88	5,47	1,37	0,3
	Cooked	105	14,12	4,23	2,29	0,50
2010	Raw	56	5,43	1,34	5,38	1,14
	Cooked	99	8,00	3,37	8,22	1,68
2013	Raw	154	7,29	6,29	16,67	0,89
	Cooked	127	6,12	4,10	15,88	0,85
2014	Raw	133	10,46	7,03	6,55	0,62
	Cooked	329	25,03	17,61	16,95	1,34
2015	Raw	68	8,04	3,5	0,92	0,21
	Cooked	109	15,71	4,28	1,77	0,29
2016	Raw	128	7,3	2,88	17,66	0,84
	Cooked	113	7,01	1,70	16,97	0,80
2018	Raw	78	8,35	4,27	1,29	0,28
	Cooked	105	14,12	4,23	2,29	0,50

Table 6: The energy and macronutrients of raw and cooked “kağıt kebabı” per 100 g. (without side dish)

Year		Calorie (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)
1954	Raw	109	13,14	5,17	2,15	0,72
	Cooked	150	19,35	6,44	3,18	1,10
1962	Raw	137	17,94	7,17	0,04	0,01
	Cooked	210	29,89	10,06	0,07	0,01
1969	Raw	123	9,28	7,16	3,65	1,34
	Cooked	195	22,13	7,08	8,99	3,45
1976	Raw	95	11,45	4,56	1,72	0,48
	Cooked	112	15,75	4,11	2,60	0,88
1977	Raw	110	8,6	6,93	2,94	0,84
	Cooked	173	21,16	5,76	7,96	2,27
1979	Raw	107	5,61	7,73	3,16	1,11
	Cooked	175	16,44	6,33	11,56	2,90
1982	Raw	112	5,17	9,1	1,86	0,97
	Cooked	150	17,17	5,24	6,74	3,51
1985	Raw	88	12	3,53	1,77	0,71
	Cooked	125	17,86	4,45	2,76	1,12
1987	Raw	82	8,65	3,29	3,88	1,18
	Cooked	104	12,12	3,22	5,69	1,67
1990	Raw	158	8,94	11,57	4,1	1,03
	Cooked	211	22,94	7,59	11,32	2,72
1992	Raw	110	5,97	8,36	2,32	0,96
	Cooked	177	19,21	6,21	9,86	2,61
1993	Raw	62	8,11	2,17	2	0,98
	Cooked	77	10,51	2,39	2,71	1,18
1999	Raw	110	5,97	8,36	2,32	0,96
	Cooked	177	19,21	6,21	9,86	2,61
2002	Raw	78	7,06	2,93	5,14	1,4
	Cooked	106	10,47	2,82	8,42	2,29
2003	Raw	94	7,06	2,93	5,14	1,4
	Cooked	230	30,57	7,54	9,75	0,59
2005	Raw	88	12	3,53	1,77	0,71
	Cooked	121	16,81	4,60	2,60	1,05
2008	Raw	118	8,82	7,48	3,41	0,8
	Cooked	189	21,88	6,71	9,17	2,17
2013	Raw	84	6,4	4,16	4,65	1,27
	Cooked	106	10,47	2,83	8,41	2,29
2015	Raw	110	5,97	8,36	2,32	0,96
	Cooked	177	19,21	6,21	9,86	2,61
2018	Raw	114	8,58	7,31	2,96	0,84
	Cooked	175	21,24	6,01	7,94	2,26

Table 7 presents a summary for the calculated energy and macronutrients of 1 portion of cooked şiş kebabı over the years. In some years there is an increase in portion sizes and calories due to increased carbohydrates, including 2002, 2010, 2013. In these recipes, while the cooking method of meat remains the same, the portion quantity is increased with the addition of other ingredients, mainly due to the composition of

additional ingredients. The higher value in the carbohydrate content in 2010's şış kebabı influenced by the addition of bulgur wheat into the recipe. In addition, the butter used in the production of bulgur pilaf increased the fat content of 1 portion. Another relative carbohydrate increase was observed in 2002 and 2013, mainly due to the addition of eggplant, green pepper and tomatoes into the recipes. In addition, an increase in fiber content was observed in the years when the increase of carbohydrate is observed. This increase in carbohydrate contents was also seen in 1 portion of cooked “tas kebabı”, including 1985, 2005, 2013, 2016 (Table 8). The high amount of carbohydrate and the resulting high-calorie value in these recipes can be attributed to its ingredients, rice. Between 1987 and 2003, the calorie values of cooked dish per portion were observed at the lowest level (Table 8). It is seen from the table that the portion sizes between these years are smaller. For the cooked “kağıt kebabı”, the portion size of the recipes was detected the highest value in 1977, 2008 and 2018 (Table 9). In 2003, the portion size of this recipe was detected the lowest value (Table 9).

Table 7: The energy and macronutrients of 1 portion of cooked şış kebabı.

Year	Portion size (g)	Calorie (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)
1953	95,48	201	28,54	9,60	0,07	0,01
1954	95,00	181	29,78	6,89	0,00	0,00
1962	95,00	201	28,53	9,60	0,00	0,00
1968	143,36	302	42,81	14,50	0,11	0,02
1971	96,09	206	28,56	10,23	0,04	0,00
1976	96,90	225	28,53	12,27	0,00	0,00
1979	154,54	201	31,15	7,35	2,05	0,94
1985	95,29	201	28,54	9,67	0,03	0,01
1987	53,09	186	27,17	8,49	0,09	0,14
1990	95,95	201	28,54	9,60	0,07	0,00
1992	154,54	201	31,15	7,35	2,05	0,94
1993	114,33	163	21,85	7,56	1,54	0,61
1999	154,54	201	31,15	7,35	2,05	0,94
2002	262,30	230	30,63	7,30	7,82	5,08
2005	95,29	201	28,54	9,67	0,03	0,01
2008	194,57	404	57,13	19,37	0,25	0,01
2010	479,35	533	31,16	13,54	67,58	7,92
2011	117,70	165	21,93	7,60	1,99	0,68
2013	287,76	242	31,00	7,36	10,30	5,47
2015	154,54	201	31,15	7,35	2,05	0,94
2016	125,35	169	22,12	7,70	2,37	0,93
2018	192,90	404	57,13	19,37	0,25	0,01

Table 8: The energy and macronutrients of 1 portion of cooked tas kebabı.

Year	Portion size (g)	Calorie (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)
1953	301,8	383	60,74	15,47	0,13	0,03
1954	316,5	404	57,21	19,21	0,50	0,00
1962	204,5	210	31,85	7,33	3,94	0,62
1968	148,1	172	24,42	5,79	4,94	1,36
1976	346,1	340	46,33	10,59	14,11	1,54
1977	391,8	400	55,32	15,39	8,95	1,94
1979	193,7	211	30,44	8,29	3,42	0,57
1982	187,0	196	27,50	7,83	3,62	0,71
1985	325,6	372	28,32	10,01	40,92	2,40
1987	193,0	196	27,54	7,81	3,41	0,86
1990	175,6	191	30,11	6,95	1,79	0,19
1992	193,7	211	30,44	8,29	3,42	0,57
1993	250,9	221	24,31	5,28	18,06	1,87
1999	193,7	211	30,44	8,29	3,42	0,57
2003	161,0	172	23,22	6,88	3,96	0,66
2005	325,60	372	28,32	10,01	40,92	2,40
2008	391,8	410	55,32	16,56	8,95	1,94
2010	164,6	162	13,16	5,55	13,54	2,76
2013	326,7	414	20,00	13,40	51,88	2,78
2014	102,0	336	25,53	17,97	17,29	1,36
2015	193,7	211	30,44	8,29	3,42	0,57
2016	327,4	369	22,97	5,56	55,57	2,62
2018	391,8	410	55,32	16,56	8,95	1,94

Table 9: The energy and macronutrients of 1 portion of cooked kağıt kebabı.

Year	Portion size (g)	Calorie (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)
1954	228,34	343	44,18	14,70	7,25	2,52
1962	190,95	402	57,08	19,20	0,13	0,02
1969	222,84	435	49,32	15,78	20,03	7,69
1976	207,33	233	32,66	8,53	5,40	1,82
1977	266,30	460	56,34	15,35	21,19	6,04
1979	198,54	347	32,63	12,57	22,96	5,76
1982	85,50	128	14,68	4,48	5,76	3,00
1985	197,21	246	35,23	8,77	5,45	2,20
1987	208,15	216	25,23	6,71	11,85	3,47
1990	120,62	254	27,66	9,15	13,66	3,28
1992	166,65	296	32,01	10,35	16,44	4,35
1993	234,89	180	24,68	5,61	6,35	2,78
1999	166,65	296	32,01	10,35	16,44	4,35
2002	184,76	195	19,34	5,21	15,56	4,24
2003	51,25	118	15,66	3,86	5,00	0,30
2005	209,52	254	35,23	9,64	5,45	2,20
2008	258,11	488	56,49	17,32	23,66	5,61
2013	184,76	195	19,34	5,24	15,55	4,24
2015	166,65	296	32,01	10,35	16,44	4,35
2018	265,00	465	56,29	15,92	21,04	5,99

Tables presents the calories of the cooked dishes with side dish per 100g and per portion, respectively Table 10 for "şiş kebabi", Table 11 for "tas kebabi", Table 12 for "kağıt kebabi". As seen, "şiş kebabi" was mostly served with garnish compared to other dishes.

Table 10: The comparison of cooked şiş kebabi between "with side dish per 100g" and "with side dish per portion".

Year	Calorie of cooked dish without side per 100 g	Calorie of side per 100 g	Calorie of cooked dish with side per 100 g	Calorie of cooked dish per portion	Calorie of side per portion	Calorie of cooked dish with side per portion
1953	210	-	210	201	-	201
1954	191	154	345	181	184	365
1962	211	-	211	201	-	201
1968	211	22	233	302	13	315
1971	215	-	215	206	-	206
1976	232	22	254	225	13	238
1979	130	-	130	201	-	201
1985	211	69	280	201	73	274
1987	350	22	371	186	10	195
1990	209	-	209	201	-	201
1992	130	-	130	201	-	201
1993	142	109	251	163	297	460
1999	130	-	130	201	-	201
2002	88	284	372	230	312	542
2005	211	67	278	201	70	272
2008	208	22	230	404	13	417
2010	111	69	180	533	138	671
2011	141	-	141	165	-	165
2013	84	284	368	242	312	555
2015	130	-	130	201	-	201
2016	135	-	135	169	-	169
2018	209	22	174	404	13	417

Table 11: The comparison of cooked tas kebabı between "with side dish per 100g" and "with side dish per portion".

Year	Calorie of cooked dish without side per 100 g	Calorie of side per 100 g	Calorie of cooked dish with side per 100 g	Calorie of cooked dish per portion	Calorie of side per portion	Calorie of cooked dish with side per portion
1953	127	109	235	383	123	506
1954	128	132	260	404	178	581
1962	103	-	103	210	-	210
1968	116	-	116	172	-	172
1976	98	69	167	340	73	413
1977	102	-	102	400	-	400
1979	109	-	109	211	-	211
1982	105	-	105	196	-	196
1985	114	-	114	372	-	372
1987	101	-	101	196	-	196
1990	109	-	109	191	-	191
1992	109	-	109	211	-	211
1993	88	-	88	221	-	221
1999	109	-	109	211	-	211
2003	107	123	229	172	231	403
2005	114	-	114	372	-	372
2008	105	-	105	410	-	410
2010	99	110	208	162	152	314
2013	127	-	127	414	-	414
2014	329	-	329	336	-	336
2015	109	-	109	211	-	211
2016	113	-	113	369	-	369
2018	105	-	105	410	-	410

Table 12: The comparison of cooked kağıt kebabı between "with side dish per 100g" and "with side dish per portion".

Year	Calorie of cooked dish without side per 100 g	Calorie of side per 100 g	Calorie of cooked dish with side per 100 g	Calorie of cooked dish per portion	Calorie of side per portion	Calorie of cooked dish with side per portion
1954	150,24	-	150,24	343	-	343
1962	210,38	-	210,38	402	-	402
1969	195,11	-	195,11	435	-	435
1976	112,20	-	112,20	233	-	233
1977	172,86	-	172,86	460	-	460
1979	174,76	-	174,76	347	-	347
1982	149,81	-	149,81	128	-	128
1985	124,74	-	124,74	246	-	246
1987	103,58	-	103,58	216	-	216
1990	210,77	-	210,77	254	-	254
1992	177,39	-	177,39	296	-	296
1993	76,71	109	185,28	180	297	477
1999	177,39	-	177,39	296	-	291
2002	105,52	-	105,52	195	-	195
2003	230,35	-	230,35	118	-	118
2005	121,17	-	121,17	254	-	254
2008	188,96	-	188,96	488	-	488
2013	105,61	-	105,61	195	-	195
2015	177,39	-	177,39	296	-	296
2018	175,33	-	175,33	465	-	465

As seen in Table 13, vitamin C, riboflavin, niacin, vitamin B6 and vitamin B12 content of the cooked “şiş kebabi” per 100g is slightly higher than compared to raw “şiş kebabi” per 100g, as in the “kağıt kebabi” (Table 15). The vitamin C, thiamine, riboflavin, niacin, vitamin B6 and vitamin B12 content of the cooked “tas kebabi” per 100g is slightly lower than compared to raw “tas kebabi” per 100g (Table 14). Cooking caused a reduction in the vitamin contents of tas kebabi dish per 100g. In the literature, Ortigues-Marty et al. (83) showed that the influences of cooking methods on vitamin B12 content of meat. When the meat was fried, grilled, braised or roasting, on a wet weight basis, there was an increase in vitamin B12 content. Cooking generally leads to an increase in vitamin B12 content because of the loss of lipids and water in the meat. When expressed on a lipid-free dry basis, there was a significant loss in vitamin B12 for braising and deep-fat frying. The decreasing in vitamin B12 was observed due to high temperature and long duration of cooking and transmission of the vitamin B12 into the cooking juices (83). Cwezerwonka and et al. (84) also stated that heat treatment, based on dry weight, the content of vitamin B12 was about 25–48% lower than in the raw meat (84).

According to Kondjoyan and et al. (85) reported the total loss of the B3 and B6 vitamins with different cooking methods of meat. For vitamin B6, no significant thermal denaturation was detected when the meat was grilled or fried, depending on the short cooking time and the low core temperature in the meat. The percentages of remaining vitamin B6 content for braising and stewing are 30-55% and 25-50 while for grilling is 70-95%. On the other hand, B3 vitamin being heat-resistant was found (85). There is also a study that has similar results for riboflavin and niacin (86).

When the results compared between 1950 and 2018, it is observed that vitamin C content of “şiş kebabi” is high in some years (Table 13). The reason for this is the ingredients such as green pepper, eggplant, and tomato which are added to the recipes, including 1979, 1992, 1993, 1999, 2002, 2010, 2011, 2013, 2015 and 2016. The same result also is seen in tas kebabi (Table 14) in 1968 and 2010 because of the added ingredients such as parsley, lemon, green pepper, and tomato.

The vitamin C content of cooked “kağıt kebabı” was found higher than the raw “kağıt kebabı” per 100g (Table 15). In all recipes, the method of fry in the oven for "kağıt kebabı" is used. In some recipes (1969, 1976, 1977, 1979,1990, 1999, 2002, 2003, 2008, 2013 and 2015), meat and vegetables (such as potato, celery, carrot, tomato) are braised before frying in the oven. Studies are showing that the content of vitamin C in vegetables is reduced by braising method in literature in contrast to this thesis results. An experiment in biochemistry courses reported that the retention percentages of vitamin C content of green pepper after different heat treatment. According to results, microwaved or steamed green peppers had a lower loss of vitamin C. While baking also causes loss of vitamins, the highest vitamin loss occurs in the boiling because vitamins leaching into boiling water (87).

Overall, there was no consistent increase or decrease of the vitamin contents of raw and cooked dishes per 100 g (tas kebabı, şiş kebabı, kağıt kebabı).

Table 13: The vitamin content of raw and cooked “şiş kebabı” per 100 g. (without side dish)

Year		Vit C (mg)	Thiamin (mg)	Riboflavin (mg)	Niacin (mg)	Vit B6 (mg)	Vit B12 (µg)
1953	Raw	0,03	0,11	0,20	5,52	0,25	2,78
	Cooked	0,05	0,11	0,28	6,77	0,26	3,41
1954	Raw	0,00	0,09	0,21	5,32	0,24	2,62
	Cooked	0,00	0,09	0,29	6,53	0,25	3,22
1962	Raw	0,00	0,11	0,20	5,54	0,25	2,79
	Cooked	0,00	0,11	0,28	6,80	0,26	3,43
1968	Raw	0,04	0,11	0,20	5,51	0,25	2,77
	Cooked	0,05	0,11	0,28	6,77	0,26	3,41
1971	Raw	0,00	0,11	0,20	5,48	0,24	2,76
	Cooked	0,00	0,11	0,28	6,73	0,26	3,39
1976	Raw	0,00	0,10	0,20	5,15	0,21	2,19
	Cooked	0,00	0,11	0,28	6,32	0,22	2,68
1979	Raw	11,95	0,08	0,15	3,93	0,20	1,59
	Cooked	14,45	0,08	0,19	4,23	0,20	1,69
1985	Raw	0,02	0,11	0,20	5,53	0,25	2,78
	Cooked	0,02	0,11	0,28	6,79	0,26	3,42
1987	Raw	0,00	0,11	0,19	5,40	0,24	2,72
	Cooked	0,00	0,00	0,50	12,18	0,47	6,14
1990	Raw	0,03	0,11	0,20	5,49	0,25	2,76
	Cooked	0,05	0,11	0,28	6,74	0,26	3,39
1992	Raw	11,95	0,08	0,15	3,93	0,20	1,59
	Cooked	14,45	0,08	0,19	4,23	0,20	1,69
1993	Raw	8,62	0,09	0,15	4,15	0,21	2,00
	Cooked	10,50	0,08	0,18	4,50	0,21	2,14
1999	Raw	11,95	0,08	0,15	3,93	0,20	1,59
	Cooked	14,45	0,08	0,19	4,23	0,20	1,69
2002	Raw	12,14	0,06	0,09	2,43	0,19	0,63
	Cooked	14,64	0,05	0,12	3,01	0,18	0,67
2005	Raw	0,02	0,11	0,20	5,53	0,25	2,78
	Cooked	0,00	0,11	0,28	6,79	0,26	3,42
2008	Raw	0,02	0,11	0,20	5,46	0,24	2,75
	Cooked	0,02	0,11	0,27	6,65	0,25	3,35
2010	Raw	5,34	0,08	0,07	2,41	0,11	0,44
	Cooked	4,43	0,04	0,05	1,88	0,07	0,33
2011	Raw	16,48	0,09	0,15	4,14	0,22	1,98
	Cooked	14,86	0,08	0,18	4,40	0,21	2,07
2013	Raw	11,72	0,06	0,08	2,28	0,18	0,58
	Cooked	13,95	0,05	0,11	2,79	0,17	0,61
2015	Raw	11,95	0,08	0,15	3,93	0,20	1,59
	Cooked	14,45	0,08	0,19	4,23	0,20	1,69
2016	Raw	16,40	0,09	0,15	4,01	0,21	1,90
	Cooked	16,87	0,08	0,18	4,18	0,21	1,95
2018	Raw	0,02	0,11	0,20	5,49	0,24	2,76
	Cooked	0,02	0,11	0,28	6,70	0,26	3,37

Table 14: The vitamin content of raw and cooked “tas kebabı” per 100g. (without side dish)

Year		Vit C (mg)	Thiamin (mg)	Riboflavin i(mg)	Niacin (mg)	Vit B6 (mg)	Vit B12 (µg)
1953	Raw	0,03	0,10	0,19	5,66	0,31	2,22
	Cooked	0,00	0,05	0,16	3,62	0,15	1,48
1954	Raw	0,16	0,11	0,20	5,49	0,24	2,76
	Cooked	0,00	0,05	0,14	3,21	0,12	1,76
1962	Raw	1,59	0,08	0,18	4,65	0,23	1,40
	Cooked	1,35	0,04	0,12	2,60	0,12	1,35
1968	Raw	20,13	0,06	0,09	2,26	0,14	0,64
	Cooked	14,80	0,05	0,15	2,67	0,09	0,62
1976	Raw	0,98	0,08	0,18	4,64	0,22	2,26
	Cooked	5,02	0,05	0,10	2,48	0,11	9,80
1977	Raw	3,15	0,04	0,09	2,41	0,13	1,13
	Cooked	4,54	0,04	0,11	2,45	0,12	1,20
1979	Raw	2,40	0,05	0,08	1,97	0,12	0,87
	Cooked	2,29	0,04	0,11	2,26	0,12	1,07
1982	Raw	2,86	0,05	0,08	2,09	0,13	0,90
	Cooked	4,04	0,04	0,10	2,18	0,12	0,99
1985	Raw	1,26	0,07	0,10	2,86	0,13	1,25
	Cooked	1,01	0,03	0,06	1,64	0,06	0,73
1987	Raw	3,68	0,05	0,11	2,68	0,14	1,26
	Cooked	4,82	0,04	0,11	2,47	0,11	1,22
1990	Raw	0,47	0,05	0,12	2,96	0,14	1,45
	Cooked	0,25	0,04	0,13	2,80	0,11	1,49
1992	Raw	2,40	0,05	0,08	1,97	0,12	0,87
	Cooked	2,29	0,04	0,11	2,26	0,12	1,07
1993	Raw	8,98	0,09	0,08	2,39	0,15	0,82
	Cooked	9,36	0,08	0,07	1,93	0,11	0,62
1999	Raw	2,40	0,05	0,08	1,97	0,12	0,87
	Cooked	2,29	0,04	0,11	2,26	0,12	1,07
2003	Raw	6,53	0,06	0,12	3,07	0,16	1,44
	Cooked	3,53	0,04	0,11	2,46	0,12	1,22
2005	Raw	1,26	0,07	0,10	2,86	0,13	1,25
	Cooked	1,01	0,03	0,06	1,64	0,06	0,73
2008	Raw	3,35	0,05	0,10	2,57	0,13	1,20
	Cooked	4,54	0,04	0,11	2,45	0,12	1,20
2010	Raw	11,97	0,06	0,06	1,63	0,15	0,51
	Cooked	14,59	0,07	0,07	1,69	0,17	0,47
2013	Raw	3,28	0,06	0,06	2,25	0,13	0,52
	Cooked	1,79	0,03	0,04	1,23	0,04	0,22
2014	Raw	5,54	0,07	0,12	2,74	0,14	1,27
	Cooked	4,80	0,08	0,17	3,07	0,14	1,42
2015	Raw	2,40	0,05	0,08	1,97	0,12	0,87
	Cooked	2,29	0,04	0,11	2,26	0,12	1,07
2016	Raw	0,25	0,05	0,07	2,03	0,09	0,79
	Cooked	0,17	0,02	0,05	1,22	0,04	0,48
2018	Raw	3,15	0,04	0,09	2,41	0,13	1,13
	Cooked	4,54	0,04	0,11	2,45	0,12	1,20

Table 15: The vitamin content of raw and cooked “kağıt kebabi” per 100g. (without side dish)

Year		Vit C (mg)	Thiamin (mg)	Riboflavin i(mg)	Niacin (mg)	Vit B6 (mg)	Vit B12 (µg)
1954	Raw	11,28	0,10	0,16	4,24	0,22	1,97
	Cooked	10,99	0,10	0,20	4,67	0,22	2,14
1962	Raw	0,03	0,11	0,20	5,52	0,25	2,78
	Cooked	0,06	0,11	0,28	6,77	0,26	3,41
1969	Raw	8,47	0,07	0,11	2,66	0,13	0,96
	Cooked	12,67	0,09	0,18	3,36	0,16	1,10
1976	Raw	20,67	0,11	0,17	2,60	0,19	1,05
	Cooked	13,90	0,12	0,35	2,70	0,15	1,05
1977	Raw	10,77	0,08	0,11	2,33	0,15	0,86
	Cooked	15,51	0,11	0,18	3,04	0,18	0,97
1979	Raw	4,74	0,05	0,06	1,53	0,11	0,54
	Cooked	13,67	0,14	0,14	2,75	0,19	0,73
1982	Raw	3,72	0,04	0,05	1,31	0,09	0,50
	Cooked	9,40	0,06	0,11	2,23	0,15	0,76
1985	Raw	14,17	0,09	0,15	3,12	0,20	1,25
	Cooked	17,74	0,10	0,20	3,55	0,20	1,37
1987	Raw	15,36	0,10	0,10	2,44	0,16	0,84
	Cooked	17,05	0,11	0,13	2,70	0,16	0,87
1990	Raw	11,28	0,10	0,11	2,46	0,15	0,87
	Cooked	19,40	0,16	0,19	3,37	0,19	1,03
1992	Raw	4,13	0,05	0,06	1,53	0,10	0,58
	Cooked	12,99	0,14	0,14	2,85	0,17	0,87
1993	Raw	22,26	0,06	0,11	2,52	0,15	8,87
	Cooked	24,24	0,05	0,11	2,11	0,13	7,22
1999	Raw	4,13	0,05	0,06	1,53	0,10	0,58
	Cooked	12,61	0,14	0,14	2,82	0,16	0,87
2002	Raw	16,61	0,10	0,08	2,65	0,19	0,59
	Cooked	21,03	0,10	0,11	2,62	0,16	0,42
2003	Raw	2,83	0,04	0,09	2,12	0,11	8,71
	Cooked	7,70	0,05	0,21	3,63	0,15	15,45
2005	Raw	14,17	0,09	0,15	3,12	0,20	1,25
	Cooked	16,70	0,10	0,19	3,34	0,19	1,29
2008	Raw	11,92	0,09	0,11	2,41	0,16	0,88
	Cooked	16,80	0,13	0,19	3,15	0,17	1,01
2013	Raw	15,05	0,09	0,07	2,40	0,18	0,54
	Cooked	19,97	0,09	0,10	2,54	0,15	0,42
2015	Raw	4,13	0,05	0,06	1,53	0,10	0,58
	Cooked	12,61	0,14	0,14	2,82	0,16	0,87
2018	Raw	10,77	0,08	0,11	2,33	0,15	0,86
	Cooked	14,99	0,11	0,18	3,01	0,17	0,98

When the iron content of tas kebab are considered (Table 17), there is a very little difference between raw and cooked dish, as in şiş kebapı (Table 16). There are studies that explain the reason for this in the literature. Purchas and et al. (88) revealed that cooking modified the heme: the non-heme iron ratio of the meat. The percentage of insoluble haem iron increased with the increase of the cooking temperature. These increases were approximately matched by a decrease in the percentage of soluble haem iron. According to the results of the study, beef is a good source of iron despite the modifies the form of iron ratio with cooking (88). In addition, Lopes and et al. (89) also stated that there is no significant change in iron content after grilling, boiling and microwaving (89).

As can be seen in Table 16, an increase in magnesium values of cooked “şiş kebapı” is observed, also seen in “kağıt kebapı” (Table 18). Similar to the results of this thesis, Lopes and et al. (89) also found that the magnesium content of meat was significantly increased after microwaving and grilling, probably due to the higher loss of moisture (89).

Table 18 shows the mineral content of raw and cooked “kağıt kebapı” per 100 g. As can be seen from the table, the mineral content of the cooked dish per 100g is higher than compared to the raw dish per 100g. Kağıt kebapı is a dish consisting of meat and vegetables. These decreases or increases in the mineral content of the cooked dish occur by the method of cooking meat or vegetables. According to Bethke and Jansky’s study, the potassium content of potato tuber cubes and shredded tubers had decreased by boiling, 50%, and 75% respectively. Also, after boiling a decrease in other minerals such as iron, magnesium, phosphorus, zinc, sulfur, and manganese had observed. The remaining of K content had seen about 50% for boiled cubed potato and about 25% to 31% for boiled and shredded potato (90). Although there are no differences between raw and cooked mineral contents over the years, the amount of potassium was higher in both raw and cooked per 100g in 1969 than in the other years. The reason for this is that the amount of potatoes, carrots, and peas added to the recipe is high. In some years the reason for the relatively high amount of sodium is that more salt added into recipes than the other years.

Although there is no difference in the amount of mineral in the “tas kebabı” recipes with rice added (1985, 2005, 2013, 2016) (Table 17), there is a study in the literature about the mineral losses related to the cooking of rice. Liu and et al. (91) was investigated the effects of washing, soaking and different cooking methods on vitamin and mineral content of rice. Washing caused significant decreases in riboflavin, thiamine, Mg, Ca, Mn and Fe contents in rice. Soaking significantly reduced the thiamine content, but no significant changes were observed in riboflavin, mineral contents of rice. Rice cooking also significantly reduced the riboflavin, thiamine content, whereas no change on mineral substances. It was reported that high-pressure cooking caused more vitamin loss to compare to ordinary and microwave cooking (91).

Overall, there was no consistent increase or decrease of the mineral contents of raw and cooked dishes per 100 g (tas kebabı, şiş kebabı, kağıt kebabı).

Table 16: The mineral content of raw and cooked “şiş kebabı” per 100 g. (without side dish)

Year		Fe (mg)	P (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Na (mg)	K (mg)
1953	Raw	2,23	168,34	6,12	23,95	74,66	381,97
	Cooked	3,72	251,08	9,70	35,73	111,34	536,41
1954	Raw	1,43	155,00	11,00	19,00	72,00	316,00
	Cooked	2,38	231,14	17,37	28,33	107,37	443,51
1962	Raw	2,24	169,00	6,00	24,00	75,00	383,00
	Cooked	3,73	252,02	9,47	35,79	111,84	537,54
1968	Raw	2,23	168,19	6,13	23,93	74,59	381,68
	Cooked	3,71	250,86	9,71	35,71	111,23	536,03
1971	Raw	2,21	167,50	6,46	23,78	78,20	379,47
	Cooked	3,69	249,78	10,21	35,46	116,62	532,58
1976	Raw	1,59	161,76	4,90	21,57	70,59	801,96
	Cooked	2,65	241,23	7,74	32,16	105,26	1125,56
1979	Raw	1,25	125,34	6,73	19,18	55,20	639,33
	Cooked	1,81	162,68	9,58	25,42	71,12	789,70
1985	Raw	2,23	168,58	6,06	23,96	74,79	382,29
	Cooked	3,72	251,42	9,58	35,74	111,53	536,71
1987	Raw	2,19	165,11	6,30	23,42	219,08	373,72
	Cooked	6,69	451,33	17,67	64,09	599,56	962,36
1990	Raw	2,22	167,50	6,09	23,83	74,29	380,08
	Cooked	3,70	249,83	9,96	35,58	386,95	533,82
1992	Raw	1,25	125,34	6,73	19,18	55,20	639,33
	Cooked	1,81	162,68	9,58	25,42	71,12	789,70
1993	Raw	1,70	128,91	7,60	20,64	71,04	330,98
	Cooked	2,47	168,71	10,87	27,51	92,27	420,54
1999	Raw	1,25	125,34	6,73	19,18	55,20	639,33
	Cooked	1,81	162,68	9,58	25,42	71,12	789,70
2002	Raw	0,81	74,29	8,90	17,83	25,27	266,26
	Cooked	1,18	99,19	13,03	25,08	32,83	319,77
2005	Raw	2,23	168,58	6,06	23,96	74,79	382,29
	Cooked	3,72	251,40	9,57	35,73	111,53	536,55
2008	Raw	2,21	166,59	6,38	23,71	442,47	377,87
	Cooked	3,66	246,25	10,00	35,05	653,99	525,81
2010	Raw	0,59	74,59	7,03	18,69	221,37	256,45
	Cooked	0,60	71,75	7,29	19,05	16,31	209,54
2011	Raw	1,78	128,33	10,81	21,25	55,87	334,55
	Cooked	2,54	164,66	15,06	27,72	71,18	415,20
2013	Raw	0,77	71,47	10,53	17,55	23,85	259,61
	Cooked	1,10	94,34	15,26	24,39	30,58	310,88
2015	Raw	1,25	125,34	6,73	19,18	55,20	639,33
	Cooked	1,81	162,68	9,58	25,42	71,12	789,70
2016	Raw	1,81	124,64	14,24	21,65	55,30	335,57
	Cooked	2,53	157,01	20,22	28,08	69,66	414,35
2018	Raw	2,22	167,42	6,22	23,81	259,47	379,69
	Cooked	3,68	248,38	9,78	35,33	384,91	530,28

Table 17: The mineral content of raw and cooked “tas kebabı” per 100g. (without side dish)

Year		Fe (mg)	P (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Na (mg)	K (mg)
1953	Raw	1,96	174,62	5,62	23,93	64,64	386,06
	Cooked	2,18	155,22	5,14	17,28	38,54	225,10
1954	Raw	2,23	167,33	6,19	23,88	74,26	381,78
	Cooked	2,38	142,41	5,27	16,51	47,40	223,38
1962	Raw	1,28	141,44	18,00	19,68	63,08	313,45
	Cooked	1,28	114,91	15,11	13,99	38,44	191,76
1968	Raw	1,07	64,64	20,08	13,68	106,59	203,63
	Cooked	2,42	105,68	43,27	22,63	37,19	238,74
1976	Raw	1,28	138,28	13,71	18,29	62,84	297,41
	Cooked	1,18	104,52	11,16	14,83	32,51	216,07
1977	Raw	0,69	74,31	10,33	11,30	121,70	181,79
	Cooked	1,22	108,35	15,59	14,99	130,68	214,35
1979	Raw	0,58	64,24	10,37	9,88	110,82	164,98
	Cooked	1,17	106,51	16,27	13,56	137,05	192,22
1982	Raw	0,60	68,12	10,07	10,73	150,38	178,35
	Cooked	1,10	102,04	15,94	14,28	86,17	209,21
1985	Raw	1,10	97,79	6,72	17,38	38,66	213,02
	Cooked	1,09	80,34	5,55	13,39	24,33	130,51
1987	Raw	0,76	81,70	10,11	12,14	35,70	198,51
	Cooked	1,23	108,19	13,58	14,53	35,45	211,39
1990	Raw	0,85	88,12	10,39	11,69	143,92	189,11
	Cooked	1,43	121,01	13,39	12,75	147,95	174,83
1992	Raw	0,58	64,24	10,37	9,88	110,82	164,98
	Cooked	1,17	106,51	16,27	13,56	137,05	192,22
1993	Raw	0,70	77,45	11,36	15,74	270,26	257,75
	Cooked	0,87	82,59	12,18	16,30	203,51	248,29
1999	Raw	0,58	64,24	10,37	9,88	110,82	164,98
	Cooked	1,17	106,51	16,27	13,56	137,05	192,22
2003	Raw	0,98	93,94	15,01	14,70	42,08	234,21
	Cooked	1,39	108,44	18,13	15,11	36,39	211,82
2005	Raw	1,10	97,79	6,72	17,38	38,66	213,02
	Cooked	1,09	80,34	5,55	13,39	24,33	130,51
2008	Raw	0,73	79,01	10,87	12,02	129,44	193,36
	Cooked	1,22	108,35	15,59	14,99	130,68	214,35
2010	Raw	0,62	58,43	15,05	14,89	26,40	240,11
	Cooked	0,96	78,59	21,31	20,19	29,16	312,37
2013	Raw	0,53	66,94	4,75	13,68	88,21	154,82
	Cooked	0,52	54,67	4,45	11,36	7,69	81,50
2014	Raw	0,94	99,62	32,36	15,16	49,87	212,53
	Cooked	2,34	194,83	76,13	27,71	84,97	318,99
2015	Raw	0,58	64,24	10,37	9,88	110,82	164,98
	Cooked	1,17	106,51	16,27	13,56	137,05	192,22
2016	Raw	0,55	73,86	6,33	12,86	25,38	123,84
	Cooked	0,56	63,89	4,86	10,96	16,16	76,91
2018	Raw	0,69	74,28	10,33	11,30	121,70	181,79
	Cooked	1,22	108,35	15,59	14,99	130,68	214,35

Table 18: The mineral content of raw and cooked “kağıt kebabı” per 100g. (without side dish)

Year		Fe (mg)	P (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Na (mg)	K (mg)
1954	Raw	1,87	133,72	17,40	24,04	71,12	365,86
	Cooked	2,76	179,13	26,26	33,08	97,79	475,82
1962	Raw	2,23	168,34	6,12	23,95	74,66	381,97
	Cooked	3,72	251,08	9,70	35,73	111,34	536,41
1969	Raw	1,01	91,08	20,28	20,72	45,50	542,56
	Cooked	2,67	186,36	53,20	45,09	82,79	945,87
1976	Raw	1,57	109,58	22,95	19,00	61,98	251,16
	Cooked	6,92	139,95	40,18	25,85	115,00	330,03
1977	Raw	0,90	79,92	27,18	19,66	217,43	247,10
	Cooked	2,38	164,81	68,14	43,66	317,11	465,25
1979	Raw	0,47	55,98	14,63	12,84	158,99	231,99
	Cooked	1,60	158,02	37,95	36,50	238,40	472,44
1982	Raw	0,42	48,79	12,15	10,55	89,72	208,68
	Cooked	1,47	136,42	36,99	30,80	185,85	598,31
1985	Raw	1,66	100,87	45,08	25,64	59,57	313,50
	Cooked	2,53	137,27	69,03	37,37	82,27	428,59
1987	Raw	1,07	83,53	26,53	20,68	42,85	286,09
	Cooked	1,53	109,65	37,86	28,63	56,01	380,86
1990	Raw	0,95	87,02	25,67	20,94	122,43	260,56
	Cooked	2,60	189,50	65,89	46,78	185,85	479,51
1992	Raw	0,47	54,86	13,00	11,68	165,11	221,39
	Cooked	1,78	166,85	34,86	34,52	257,99	434,66
1993	Raw	1,18	78,14	25,17	18,53	388,44	269,16
	Cooked	1,59	89,06	32,88	21,17	319,96	281,13
1999	Raw	0,47	54,86	13,00	11,68	165,11	221,39
	Cooked	1,77	165,85	34,57	33,20	254,09	413,73
2002	Raw	0,78	79,33	13,56	19,95	19,94	288,56
	Cooked	1,27	109,25	21,89	28,88	18,94	361,40
2003	Raw	0,67	64,26	13,07	10,47	31,22	146,08
	Cooked	2,72	189,25	45,79	30,33	74,00	327,84
2005	Raw	1,66	100,87	45,08	25,64	59,57	313,50
	Cooked	2,38	129,21	64,98	35,17	77,44	403,41
2008	Raw	0,95	83,61	26,92	20,18	220,52	256,02
	Cooked	2,49	172,89	67,17	43,84	567,08	459,72
2013	Raw	0,71	71,75	12,34	18,07	18,02	261,36
	Cooked	1,22	106,96	21,62	26,60	18,82	338,73
2015	Raw	0,47	54,86	13,00	11,68	165,11	221,39
	Cooked	1,77	165,85	34,57	33,20	254,09	413,73
2018	Raw	0,91	80,52	27,64	19,72	217,69	247,97
	Cooked	2,37	165,25	68,58	42,68	318,52	441,93

Food composition databases are used as the main sources to assess the dietary intake of individuals and the public at the national or international level (5). FCDB provide to evaluate the contribution of the daily nutrient intake to the diet. The nutrient composition of traditional food is a crucial source for the recommendation of average

daily intakes (92). Traditional foods can be composite foods, which contain one or more food groups. The findings of this thesis can contribute to know approximate nutritional values of traditional dishes that often consumed. Moreover, the nutrient value of each dish per portion was compared to the Dietary Guidelines For Turkey in terms of nutrients adequacy or deficit (92).

The energy and nutrient content per 100 grams of all dishes were compared. In most recipes, protein exhibits the highest content compared to nutrients and it was the main contributor to the energy. This reflects the meat origin of all recipes. Whereas, fiber was the least contributor to the energy content of all recipes. In comparison with the other dishes, şiş kebapı dishes per 100g had the highest protein and fat content. However, kağıt kebapı dishes per 100 g had the highest fiber content. The observed values for fiber reflect the use of fiber-rich ingredients such as parsley, celery, carrot and green peas. In addition, şiş kebapı dishes per 100 g had the lowest carbohydrate content. The reason for this is that in most recipes only meat can be used as the main material.

Table 19 and 20 show the average nutritional values of all years of dishes. Şiş Kebapı per 100 g was generally found rich in various nutrients such as protein (24,78g/100g, 58-72g/day RDI for Turkey), iron (2.58mg/100, 10mg/day RDI for Turkey), phosphorus (208,23mg/100g, 700mg/day RDI for Turkey), niacin (5,61mg/100, 16mg/day RDI for Turkey), vitamin B6 (0,23mg/100g, 1,3mg/day RDI for Turkey), vitamin B12 (2,6µg/100g, 2,4mcg/day RDI for Turkey) than the other dishes. In contrast, şiş kebapı per 100 g had the lowest value of carbohydrate, fiber, and calcium in all dishes. In 1968, 1976, 1987, 2008 and 2018 recipes had a side dish including tomato and green pepper. These vegetables as a side dish increase the nutritional values, fiber and carbohydrate content raises. Adding these vegetables can be a good choice. In addition, the study of Löker and et al. (93) observed that kebab with yogurt has a high nutritional value. If yogurt is added to the side of shish kebab as in 2010 recipe, nutritional values such as protein, phosphorus, and calcium content increase. Side dish such as rice (dish of 1993), pita bread (dishes 2002 and 2013) and potato garnish (dishes of 1985 and 2005) increase the number of carbohydrates.

“Kağıt kebabı” also was found to be a good nutritional source. Therefore, kağıt kebabı had a high content of protein (18,72g/100g, 58-72g/day RDI for Turkey), iron (2.38mg/100, 10mg/day RDI for Turkey), phosphorus (155,63mg/100g, 700mg/day RDI for Turkey), niacin (3,20mg/100, 16mg/day RDI for Turkey), vitamin B6 (0,17mg/100g, 1,3mg/day RDI for Turkey), vitamin B12 (2,14µg/100g, 2,4mcg/day RDI for Turkey). For tas kebabı, pilaf is generally used as a side dish (1953, 1954, 2003 and 2010). This will further increase the content of carbohydrate, which is higher than other dishes.

In conclusion, the calculate of the approximate energy and nutritional composition of the 65 dishes revealed that is confusing to show relations because of the complexity of dishes.

Table 19: The average energy and macronutrient values of all years of dishes.

The name of dish	Calorie (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)
Tas kebabı	118	14,03	4,47	5,26	0,55
Şiş kebabı	177	24,78	7,89	1,44	0,46
Kağıt kebabı	157	18,72	5,59	6,97	1,97

Table 20: The average nutritional values of all years of dishes.

The name of dish	Fe (mg)	P (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Na (mg)	K (mg)	C (mg)	B1 (mg)	B2 (mg)	B3 (mg)	B6 (mg)	B12 (µg)
Tas Kebabı	1,32	106,47	16,65	15,41	79,58	200,58	3,88	0,04	0,10	2,32	0,11	1,41
Şiş Kebabı	2,85	208,23	11,40	31,74	159,52	572,10	6,06	0,09	0,23	5,61	0,23	2,60
Kağıt Kebabı	2,38	155,63	43,61	34,65	181,67	449,47	14,50	0,11	0,17	3,20	0,17	2,14

5. CONCLUSION

This thesis has discussed the changes in traditional kebabs from selected cookbooks between 1950 and 2019. The findings show that no consistent increase or decrease in the portion size of "tas kebabı" over the years. Whereas the portion size of "şiş kebabı" and "kağıt kebabı" was increased between the 1980s and 2010s. The increase in the energy taken due to the increase in the size of the serving can be associated with the development of overweight and obesity. Considering the risk of obesity, the portion size should be taken into consideration. Therefore, the findings of this thesis show that the traditional dishes, if consumed proper portion sizes, can be provided with adequate nutritional values. Also, the frying method should be avoided when preparing dishes.

Overall, no relationship of nutritional values of traditional dishes selected from popular cookbooks between 1950 and 2019 was found. On the other hand, the findings contribute to know the nutritional values of three traditional dishes. Therefore, our findings can help to formulate proper dietary advice.

This thesis is the first comprehensive study examining changes in traditional dishes in cookbooks published in Turkey. Moreover, the most important feature of this thesis is on the network of Chair Program of UNESCO / UNITWIN "Food, Culture and Development" and similar studies conducted under the chair is contributed from Turkey. The present study lays the groundwork for future research.

Not all cookbooks especially older books can not be suitable for recipe calculation because they lack information about the number of portions or weight of ingredients. Although cookbooks are one source of recipes and home cooking practices, nowadays there is a lot of sources about recipes such as television programs, food blogs. So, cookbook recipes may not well reflect home cooking practices. In spite of its limitations, the study certainly adds to our understanding of the nutritional values of traditional foods. These findings suggest several needs for updating national food composition databases.

6. REFERENCES

1. Trichopoulou, A. And E. Vasilopoulou, Traditional foods: a science and society perspective. *Trends Food Sci Technol*, 2007. 18: p. 420-427.
2. Galli, F. Traditonal Food: Definitions and Nuances. Case Studies in the Traditional Food Sector, 2018. p. 3-24.DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-08-101007-5.00002-6>
3. Neuhaus, J., *Manly Meals and Mom's Home Cooking: Cookbooks and Gender in Modern America*. Baltimore, MD: The Johns Hopkins University Press; 2003. Erişim: 29.05.2019, https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=-XM19xi95uEC&oi=fnd&pg=PP2&ots=t601JPBAG3&sig=ZEHmTzB2tDKUSnOvZJ1d ABpV-Y&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.
4. Weichselbaum, C., Benelam, B. and Costa, H.S. Traditional Foods in Europe, Synthesis report No 6. *Brit Nutr Found and National Institute of Health (INSA, Portugal)*, 2005.
5. Williamson, C. The different uses of food composition databases, Synthesis report No 2. *Brit Nutr Found*, 2005.
6. Sheehy, T., Kolahdooz, F., Roache, C., and S. Sharma. Traditional food consumption is associated with better diet quality and adequacy among Inuit adults in Nunavut, Canada. *Int J Food Sci Nutr*, 2015. 66(4): p. 445-451
7. Martinez-Gonzalez MA, De la Fuente-Arrillaga C., Nunez-Cordoba JM. et al. Adherence to Mediterranean diet and risk of developing diabetes. *BMJ*, 2008. 336(7657): p. 1348–1351.
8. Sofi F, Cesari F, Abbate R, Gensini GF, and A. Casini. Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. *BMJ*, 2008. 337: p.1344.
9. Trichopoulou, A. Mediterranean diet, traditional foods, and health: Evidence from the Greek EPIC cohort. *Food Nutr Bull*, 2007. 28(2): p. 236-240.
10. Trichopoulou, A., Vasilopoulou, E., Georga, K., Soukara S. and V. Dilis. Traditional foods: Why and how to sustain them. *Trends Food Sci Technol*, 2006. 17: p. 498-504.
11. Notaker, H. Printed Cookbooks: Food History, Book History, and Literature. *Food Hist*, 2012. 10(2): p. 131-159.
12. Harrison, G.G. Fostering data quality in food composition databases: applications and implications for public health. *J Food Compos Anal*, 2004. 17: p. 259-265.

13. European Commission (2007a) European Policy for Quality Agricultural Products. Fact Sheet. Office for Official Publications of the European Communities, Luxembourg.
14. Tarcza, T.M. and R.R. Dorel. A Comparative Analysis On The Traditional Food Products In Eu. *Ann Fac Econ*, 2016. 1(2): p. 594-603.
15. European Commission. European Research on Traditional Foods. 2007.
16. Food Chain Certification. Access: 29.05.2019. <https://www.foodchainid.com/certification/pdo-pgi-tsg/>
17. European Commission, Erişim: 29.05.2019. https://ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/food-safety-and-quality/certification/quality-labels/quality-schemes-explained_en
18. Agriculture and Rural Development. Erişim: 29.05.2019. <http://ec.europa.eu/agriculture/quality/door/list.html?&filterReset=true>
19. Guerrero, L., and et al. Consumer-driven definition of traditional food products and innovation in traditional foods. A qualitative cross-cultural study. *Appetite*, 2009. 52: p. 345-354.
20. Marconi S, Durazzo A, Camilli E, et al. Food composition databases: Considerations about complex food matrices. *Foods*, 2018. 7(2). doi:10.3390/foods7010002
21. Church, S.M. The importance of food composition data in recipe analysis. *Brit Nutr Found Nutr Bull*, 2015. 40: p. 40–44
22. Church, S.M. Food composition explained, EuroFIR Synthesis report No 7. *Nutr Bull*, 2009. 34(3): p. 250-272.
23. Bringen Loker G, Ozkoc SO, Amoutzopoulos B, et al. Establishing a food composition database for Turkey based on European standards. *Nutr Bull*, 2011. 36: p. 254-258.
24. Atwater WO and Woods CD (1896) The chemical composition of American food materials. US Office of Experiment Stations, Experiment Stations Bulletin 28. Government Printing Office: Washington, DC. Available at: <http://www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=9447>
25. McCance RA & Widdowson EM (1940) The Chemical Composition of Foods, Medical Research Council Special Report Series No. 235. His Majesty's Stationery Office: London.

26. International Network of Food Data Systems (INFOODS). Access: 29.05.2019, <http://www.fao.org/infoods/infoods/en/> .
27. Finglas, P., Weichselbaum, E. and J.L. Buttriss. The 3rd International EuroFIR Congress 2009: European Food Composition Data for better diet, nutrition and food quality. *Eur J Clin Nutr*, 2010. 64: p. 1-3.
28. European Food Information Resource (EuroFIR). Erişim: 29.05.2019, <http://www.eurofir.org/2009/12/13/home/> .
29. Turkish Food Composition Database, Türkomp. Erişim: 29.05.2019, <http://www.turkomp.gov.tr/about> .
30. Biloft-Jensen, A., Knuthsen, P., Saxholt, E. and T. Christensen, Comparison between analyzed and calculated nutrient content of fast foods using two consecutive versions of the Danish food composition databank: FOODCOMP and FRIDA. *J Food Compos Anal*, 2017. 64: p. 48-54.
31. Latinen, K. And H. Reinivuo. Proposal for the harmonization of recipe calculation procedures. WP 2.2 Composite Foods. EuroFIR. 2005.
32. Reinivuo, H., Bell, S. and M.L. Ovaskainen. Harmonisation of recipe calculation procedures in European food composition databases. *J Food Compos Anal*, 2009. 22: p. 410-413.
33. Bell, S., Becker, W., Vasquez-Caicedo, A., Harman, B.M., Moller, A. and J. Buttriss. Report on nutrient losses and gains factors used in European Food Composition Databases. WP 1.5 Standards Development EuroFIR, 2006.
34. Porto, A. A. and Oliveira, L. Comments about recipe calculation procedures. *NHI*, 2005.
35. Slimani N, Deharveng G, Unwin I, et al.. The EPIC nutrient database project (ENDB): a first attempt to standardize nutrient databases across the 10 European countries participating in the EPIC study. *Eur J Clin Nutr*, 2007a. 61: p. 1037–1056.
36. Vásquez-Caicedo, A.L, Bell, S. & Hartmann, B. Report on collection of rules on use of recipe calculation procedures including the use of yield and retention factors for imputing nutrient values for composite foods (D2.2.9). European Food Information Resource Consortium (EuroFIR), 2008.
37. Baysal, A., Merdol, T.K., Cigerim, N., Sacır, H. and S. Başoğlu. *Türk Mutfağından Örnekler*. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi; 2005.
38. Baysal, A. *Beslenme Kültürümüz*. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi; 2002.

39. Kızıldemir, Ö., Öztürk, E. and M. Sarıışık. Türk mutfak kültürünün tarihsel gelişiminde yaşanan değişimler. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2014. 14(3): 14: p. 191-210.
40. Şanlıer Nevin, Cömert Menekşe ve Özkaya, Fügen Duru. (2012), “Gençlerin Türk Mutfağına Bakış Açısı”, *Millî Folklor*, 24(94), 152-161.
41. Arlı, Mine, (1982), “Türk Mutfağına Genel Bir Bakış içinde, Türk Mutfağı” Sempozyumu Bildirileri, 31 Ekim-1 Kasım, Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
42. Sancar, F.H. Turley, The tastes of a splendid heritage, in *Culinary Cultures of Europe: Identity, Diversity and Dialogue*, Mennell, S. Council of Europe Publishing; 2005. Erişim: 05.04.2019, https://books.google.com.tr/books?id=1Dz0srxxDFoC&printsec=copyright&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
43. Halıcı, N., *Türk Mutfağı*. İstanbul: Oğlak Yayınları; 2015.
44. Halıcı, N. *Karadeniz Bölgesi Yemekleri*. Ankara: Güray Ofset; 2001.
45. Şavkay T. Medeniyet ve coğrafya değişimleri çerçevesinde Türk mutfağı, eskimeyen tatlar: Türk mutfak kültürü. Vehbi Koç Vakfı Yayınları-7, Mas Matbaacılık A.Ş., İstanbul, 1996.
46. Gezmen-Karadağ, M., Çelebi, F., Ertaş, Y. and N. Şanlıer. *Geleneksel Türk Mutfağından Seçmeler: Besin Öğeleri Açısından Değerlendirilmesi*. Ankara: Detay Yayıncılık; 2014.
47. Baysal A, Criss W. Kanseri tanıyalım, belirtileri, nedenleri, korunma ve tedavi yolları. Hatipoğlu Yayınları/134, Ankara, 2004.
48. Baysal A. Türk mutfağında köfte, sarma ve dolmalar: türleri, özellikleri, besin değeri. Halıcı F (editör). Birinci milletlerarası yemek kongresi. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayını, Ankara, 1988.
49. Büyüktuncer, Z., and S. Yücecan. Türk mutfağının beslenme ve sağlık açısından değerlendirilmesi. *J Nutr and Diet*, 2009. 37(1-2): p. 93-100.
50. Akın, G., Özkoçak, V. and T. Gültekin. Geçmişten günümüze geleneksel Anadolu mutfak kültürünün gelişimi. *Antropoloji Dergisi*, 2015. 30: p.33-53.
51. Adızel, Ö., Özdemir, K., Durmuş, A., and G. Akın. Genetiği Değiştirilmiş Organizmaların (GDO) Doğa ve İnsana Etkileri, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2010. 15(2): p. 148-153.

52. Kut, A.T., *Açıklamalı Yemek Kitapları Bibliografisi*. Ankara: Feryal Basımevi; 1985.
53. Tobias, S.M. Early American cookbooks as cultural artifacts. *Papers on Language and Literature*, 1998. 34(1): p. 3-18.
54. Lincoln, W. *American Cookery Books 1742-1860*. Worcester: American Antiquarian Society; 1954.
55. Weiskopf-Ball, E. Experiencing reality through cookbooks: how cookbooks shape and reveal our identities. *J Media Cult*, 2013. 16(3), 1–3. Erişim: 05.04.2019, <http://journal.media-culture.org.au/index.php/mcjournal/article/view/650>
56. Boles, F. "Stirring Constantly": 150 Years of Michigan Cookbooks. *The Michigan Historical Review*, 2006. 32(2): p. 33-62. Erişim: 05.04.2019, https://www.jstor.org/stable/20174168?read-now=1&seq=1#metadata_info_tab_contents
57. Mitchell, J. Cookbooks as a social and historical document. A Scottish case study. *Food Serv Technol*, 2001. 1: p. 13-23.
58. Hassibi, S. and A. Sayadabdi, A content analysis of Norwegian Cookbooks from 1920 to 2012. Stavanger, University of Stavanger, 2013.
59. Tek, N.A. and M.S. Sürücüoğlu, Basılmış olan ilk Türk yemek kitabı “Melceüt – Tabbâhin”. *Gazi Türkiyat*, 2014. 14: p. 225-229.
60. Clayton, D.A., Griffith, C.J. and Price, P. An investigation of the factors underlying consumers’ implementation of specific food safety practices, *Brit Food J*, 2003. 105(7): p. 434-453.
61. Singh, M., Walia, K. and J.M Farber, The household kitchen as the ‘last line of defense’ in the prevention of foodborne illness: A review and analysis of meat and seafood recipes in 30 popular Canadian cookbooks. *Food Control*, 2019. 100: p. 122-129.
62. Almanza, B.A., Byrd, K.S., Behnke, C., Ma, J. and Ge, L. Cookbooks in U.S. history: How do they reflect food safety from 1896 to 2014? *Appetite*, 2017. 116: p. 599-609.
63. Levine, K., Chaifetz, A. and B. Champman, Evaluating food safety risk messages in popular cookbooks. *Brit Food J*, 2017. 119(5): p. 1116-1129.
64. Mitchell, J. New Zealand cookbooks as a reflection of nutritional knowledge, 1940-1969. *Nutr Diet*, 2008. 65: p. 134-138.

65. Wansink, B. and C.R. Payne. The joy of cooking too much: 70 years of calorie increases in classic recipes. *Ann Int Med*, 2009. 150(4): p. 291.
66. Eidner, M.B., Lund A.S.Q., Harboe, B.S. and I.H. Clemmensen. Calories and portion sizes in recipes throughout 100 years: An overlooked factor in development of overweight and obesity? *Scand J Public Health*, 2013. 41: p. 839-845.
67. Buisman, M.E. and J. Jonkman. Dietary trends from 1950 to 2010: a Dutch cookbook analysis. *J Nutr Sci*, 2019. 8(e5): p. 1-4.
68. Howard, S., Adams, J. and M. White. Nutritional content of supermarket ready meals and recipes by television chefs in the United Kingdom: cross sectional study. *BMJ*, 2012. 345(e7607): p. 1-10.
69. Muharemovic, K., Taboul, N and A. Hakansson. Home cooking trends and dietary illness: nutritional compliance of recipes in a Swedish food magazine 1970-2010. *Scand J Public Health*, 2016. 44: p. 195-201.
70. Schoenfeld, J.D. and J.P.A. Ioannidis, Is everything we eat associated with cancer? A systematic cookbook review. *Am J Clin Nutr*, 2013. 97: p. 127-134.
71. EuroFIR. How to calculate nutrient content of foods. 2011.
72. Bognár, A. (2002). Tables on weight yield of food and retention factors of food constituents for the calculation of nutrient composition of cooked foods (dishes). Karlsruhe, Germany: Bundesforschungsanstalt für Ernährung.
73. Bergström, L. (1994). Nutrient losses and gains in the preparation of foods Rapport. Sweden: Livsmedelsverket.
74. USDA. Food Composition Databases Website. <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/> Access: 29.05.2019
75. Standart Yemek Tarifleri.
76. Turkey Dietary Guidelines. (TÜBER)
77. Bakıcioğlu, N., Tek, NA., Ayaz, A., Pekcan G. *Yemek ve Besin Fotoğraf Kataloğu*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2009.
78. Bognar, A. And J. Piekarski. Guidelines for Recipe Information and Calculation of Nutrient Composition of Prepared Foods (Dishes). *J Food Compos Anal*, 2000. 13: p. 391-410.
79. Wrieden, W., and K. Barton. Have food portion sizes increased in the UK over the last 20 years? *Proc Nutr Soc*, 2008. 67: p. 221.

80. Nielsen, S.J. and B.M. Popkin. Patterns and trends in food portion sizes, 1977–1998. *JAMA*, 2003. 289(4): p. 450-3.
81. Campo MM, Muela E, Olleta JL, et al. Influence of cooking method on the nutrient composition Spanish light lamb. *J Food Compos Anal*, 2013. 31: p. 185-190.
82. Clausen, I. and L. Ovesen. Changes in fat content of pork and beef after pan-frying under different conditions. *J Food Compos Anal*, 2005. 18: p. 201-211.
83. Ortigues-Marty I, Thomas E, Preveraud DP, et al. Influence of maturation and cooking treatments on the nutritional value of bovine meats: water losses and vitamin B12. *Meat Sci*, 2006. 73: p. 451-458.
84. Czerwonka, M., Szterk, A. and B. Waszkiewicz-Robak. Vitamin B12 content in raw and cooked meat. *Meat Sci*, 2014. 96: p. 1371-1375.
85. Kondjoyan, A., Portangen, S., Duchene, C., Mirade, P.S., and Gandemer G. Predicting the loss of vitamins B3 and B6 in beef during cooking. *J Food Eng*, 2018. 238: p. 44-53.
86. Lombardi-Boccia, G., Lanzi, S. and A. Aguzzi. Aspects of meat quality: trace elements and B vitamins in raw and cooked meats. *J Food Compos Anal*, 2005. 18: p.39-46.
87. Johnson, E.R. Determination of the Effect of Various Modes of Cooking on the Vitamin C Content of a Common Food, Green Pepper. *J Chem Educ*, 1988. 65(10): p. 926-927.
88. Purchas, R.W., Rutherford, S.M., Pearce, P.D., Vather, R. and Wilkinson B.H.P. Cooking temperature effects on the forms of iron and levels of several other compounds in beef semitendinosus muscle. *Meat Sci*, 2004. 68: p. 201-207.
89. Lopes, A.F., Alfaia, C.M.M., Partidario, A.M.C.P.C., Lemos, J.P.C, and J.A.M. Prates. Influence of household cooking methods on amino acids and minerals of Barrosã-PDO veal. *Meat Sci*, 2015. 99: p. 38-43.
90. Bethke, P.C. and S.H. Jansky. The Effects of Boiling and Leaching on the Content of Potassium and Other Minerals in Potatoes. *J Food Sci*, 2008. 75(5): p. 80-85.
91. Liu, K., Zheng, J., Wang, X. and C. Fusheng. Effects of household cooking processes on mineral, vitamin B, and phytic acid contents and mineral bioaccessibility in rice. *Food Chem*, 2019. 280: p. 59-64.
92. Dietary Guidelines for Turkey, Adequate and Balanced Nutrition. Ankara, 2006.

93. Löker GB, Amoutzopoulos B, Özkoç SÖ, et al. A pilto study on food composition of five Turkish traditional foods. *BJF*, 2013. 115(3): p. 394-408.



7. APPENDICES

APPENDIX 1: LIST OF TURKISH COOKBOOKS INCLUDED IN ANALYSIS FOR FOOD COMPOSITION OF TRADITIONAL RECIPES.

YEAR	TITLE	AUTHOR	PUBLISHER	NAME OF DISHES	
1	1953	<i>Kolay Yemek Kitabı</i>	Fatma Fuat Gücüyener	Muallim Fuad Cücüyener Yayınevi	Tas Kebabı, Koyun veya Kuzu Şiş Kebabı
2	1954	<i>Fatoş'un Kolay Yemek Kitabı</i>	Fatma Fuat Gücüyener	Hüroğlu Matbaası	Tas Kebabı, Koyun veya Kuzu Şiş Kebabı, Kağıt Kebabı
3	1962	<i>Alaturka Ve Alafranga Mükemmel Yemek, Tatlı, Pasta Kitabı</i>	Fahriye Nedim	İnkılap ve Aka Kitabevleri	Tas Kebabı, Şiş Kebabı, Kağıt Kebabı
4	1968	<i>Altın Tabak, 1. Cilt</i>	Ergun Birol	Güzel Sanatlar Matbaası	Süt Danasından Andorra Tas Kebabı, Şiş Kebabı
5	1969	<i>Altın Tabak, 2. Cilt</i>	Ergun Birol	Güzel Sanatlar Matbaası	Kağıt Kebabı
6	1971	<i>Yemek Pişirme Temel Metod Ve Uygulamaları</i>	Leman Cılızoğlu	Mars Matbaası	Şiş Kebabı
7	1976	<i>Tatlıdan Tuzluya Türk Sofrası</i>	İlyas İmer	Geçit Kitabevi	Tas kebabı, Kağıt Kebabı
8	1976	<i>Evin Yemeği</i>	Raşit Güzel	Fon Matbaası	Şiş Kebabı
9	1977	<i>Alaturka Ve Alafranga Yemek Öğretimi Ve Sofra Düzeni- Sofra Görgüsü</i>	Ekrem Muhittin Yeğen	Yelken Matbaası	Tas Kebabı, Kağıt Kebabı
10	1979	<i>Türk Mutfak Sanatı</i>	Necip Ertürk	Nadir Basımevi	Tas Kebabı, Şiş Kebabı, Kağıt Kebabı
11	1982	<i>Aşçım</i>	Sonay Nuretin Kılınçer	Ayyıldız Matbaası	Tas Kebabı, Kağıt Kebabı
12	1985	<i>Ağız Tadı</i>	Sevim Tanör	Pencere Yayınları	Pilavlı Tas Kebabı, Şiş Kebabı, Kağıt Kebabı
13	1987	<i>İzahlı Yemek Kitabı</i>	İnci Beşoğlu	Bedir Yayınevi	Tas Kebabı, Tavada Şiş Kebabı, Kağıt Kebabı
14	1990	<i>Türk Mutfağı</i>	Nevin Halıcı	Güven Matbaası	Tas Kebabı, Şiş Kebabı, Kağıt Kebabı
15	1992	<i>Türk Mutfak Sanatı</i>	Necip Ertürk	Remzi Kitabevi	Tas Kebabı, Şiş Kebabı, Kağıt Kebabı
16	1993	<i>Türk Mutfağından Örnekler</i>	Ayşe Baysal	Kültür Bakanlığı	Tas Kebabı, Şiş Kebabı, Kağıt Kebabı
17	1999	<i>Türk Mutfak Sanatı</i>	Necip Ertürk	Remzi Kitabevi	Tas Kebabı, Şiş Kebabı, Kağıt Kebabı
18	2002	<i>Et Yemekleri</i>	Emine Beder	İnkılap Kitabevi	Şiş Kebabı, Kağıt Kebabı
19	2003	<i>Mutfağımızdaki Bereket</i>	Ayşe Tüter	Kapital Medya	Tas Kebabı Kağıt Kebabı
20	2005	<i>Sevim Tanör Hoca'nın Yemek Kitabı</i>	Sevim Tanör	Oğlak Yayıncılık	Pilavlı Tas Kebabı, Şiş Kebabı, Kağıt Kebabı
21	2008	<i>Kuşaklar Boyunca Yemek Öğretimi, Çeşitli Et Ve Yumurta Yemekleri</i>	Ekrem Muhittin Yeğen	İnkılap Kitabevi	Tas Kebabı, Şiş Kebabı, Kağıt Kebabı
22	2010	<i>Oktay Usta İle Mutfak Keyfi</i>	Oktay Aymelek	Yakamoz Kitap Yayıncılık	Tas Kebabı, Bulgur Pilavlı Şiş Kebabı
23	2011	<i>Gönül Candaş'ın Mutfağından</i>	Gönül Candaş	Arkadaş Yayınevi	Şiş Kebabı
24	2013	<i>Pratik Yemekler 1- Et Yemekleri</i>	Emine Beder	İnkılap Kitabevi	Annemin Pilavlı Tas Kebabı, Şiş Kebabı, Kağıt Kebabı
25	2014	<i>Ev Yemekleri</i>	Ayşe Tüter	Alfa Basım ve Yayıncılık	Tas Kebablı Pay
26	2015	<i>Türk Mutfak Sanatı</i>	Necip Ertürk	Remzi Kitabevi	Tas Kebabı, Şiş Kebabı, Kağıt Kebabı
27	2016	<i>Bereketli Olsun</i>	Gönül Candaş	Arkadaş Yayınevi	Pilavlı Tas Kebabı, Şiş Kebabı
28	2018	<i>Alaturka-Alafranga Yemek Öğretimi ve Sofra Düzeni-Sofra Görgüsü</i>	Ekrem Muhittin Yeğen	İnkılap Kitabevi	Tas Kebabı, Şiş Kebabı, Kağıt Kebabı

APPENDIX 2: AMOUNT OF INGREDIENTS ACCORDING TO FOOD GROUPS

VEGETABLES			
Ingredients	Size	Unit (gram)	Reference
Onion	medium	50	Beslenme
Onion	grand	110	weighted
Parsley	1 tablespoon	15	TÜBER
Parsley	1 stems (medium)	2	Yemek ve Besin Fotoğraf Kataloğu
Parsley	1 bunch	60	Beslenme
Tomato	small	80	weighted
Tomato	medium	100	Beslenme
Green peas	1 water cup	200	Beslenme
Garlic	1 clove	1,5	Standart Yemek Tarifleri
Carrot	medium	100	Beslenme
Shallot	1 bowl	211	weighted
Bell pepper	medium	60	Beslenme
Green pepper	3	100	Beslenme
Potato	medium	100	Beslenme
Potato	grand	220	Yemek ve Besin Fotoğraf Kataloğu
Spring onion	3	100	Beslenme
Spring onion	1 bunch	418	weighted
Eggplant	medium	200	Beslenme
Dill	1 bunch	60	Standart Yemek Tarifleri
Celery	1 fist	150	TÜBER
Zucchini	medium	150	Beslenme
Side dish(carrot, green peas, potato)	1 water cup	139	weighted
FRUITS			
Lemon	Medium	100	Beslenme
Lemon juice	1 tablespoom	10	weighted
Lemon juice	1	60	weighted
Lemon rind	1	10	weighted
FATS			
Vegetables oil	1 tablespoon	10	Beslenme
Vegetables oil	1 tea cup	115	Beslenme
Vegetables oil	1 coffee cup	73	weighted
Vegetables oil	1 water cup	210	Beslenme
Butter	1 level tablespoon	10	Beslenme
CEREAL GROUP			
Wheat flour	1 level dessertspoon	3	Beslenme
Wheat flour	1 level tablespoon	6	Beslenme
Rice	1 level cup	190	Beslenme
Bulgur wheat	1 level cup	155	Beslenme
DAIRY PRODUCTS			
Kashar cheese	1 tea cup	45	weighted
Milk	1 tablespoon	12	weighted
Milk	1 water cup	230	Beslenme

APPENDIX 2 (CONTINUED): AMOUNT OF INGREDIENTS ACCORDING TO FOOD GROUPS.

SPICES			
Black pepper	1 level teaspoon	1	weighted
Black peppercorn	1 level dessertspoon	2	weighted
Salt	1 level teaspoon	2	weighted
Salt	1 level dessertspoon	5	TÜBER
Salt	1 level tablespoon	10	Beslenme
Cinnamon	1 level teaspoon	1	weighted
Cinnamon	1 level dessertspoon	2	weighted
Red pepper,ground	1 level teaspoon	0,5	weighted
Thyme	1 level teaspoon	0,3	weighted
Thyme	1 level tablespoon	2	weighted
Flaked red pepper	1 teaspoonful	2	weighted
Coriander, ground	1 dessertspoonful	5	weighted
Basil	1 level dessertspoon	1,4	USDA
Bay leaf	1	0,5	USDA
OTHERS			
Tomato paste	1 level tablespoon	10	Beslenme
Vinegar	1 tablespoon	12	weighted
Water	1 ladle	205	Yemek ve Besin Fotoğraf Kataloğu
Water	1 cup	200	Beslenme
Sugar	1 level teaspoon	1	weighted
Sugar	1 level dessertspoon	4	Beslenme
Honey	1 dessertspoon	11	weighted
Lavaş	1 medium	110	Yemek ve Besin Fotoğraf Kataloğu

APPENDIX 3: CALCULATION OF THE NUTRIENT COMPOSITION OF RAW DISH.

		Step 4: Collect the data about nutrient value of ingredients per 100g. Calculate according to weight of input ingredients. Notice: Data for ingredients borrowed from TURKOMP and USDA Food Composition Database. Example: Content of nutrient (PRO) in selected ingredient (shoulder of lamb) in weight of input ingredient(500 g)= $\frac{\text{Nutrients content per 100 g ingredient} \cdot \text{Weight of ingredient}}{100}$ $\frac{18.74 \cdot 500}{100} = 93,7$																								
		Step 2: Make the list of edible ingredients.			Step 3: Convert the household measures (e.g. Teaspoon or cup) into gram units.																					
Step 1: Write the information about the dish: the name of dish, the number of portions and year of the cookbook.		Name of the dish: TAS KEBABI (OKTAY USTA İLE MUTFAK KEYFİ, OKTAY AYMELEK) Number of portions: 8 Year: 2010																								
Ingredients	Measures	Weight (gr)	Energy (kcal)	Water (g)	PRO (g)	FAT (g)	CHO (g)	FIBER (g)	Fe (mg)	P (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Na (mg)	K (mg)	Vit C (mg)	Thiamine (mg)	Riboflavin (mg)	Niacin (mg)	Vit B6 (mg)	Vit B12 (µg)						
Shoulder of lamb	500 g	500	600	373	94	25	0	0	6,1	715	75	95	380	1615	0	0,52	0,9	22,72	1,26	10,3						
Shallot*	1 bowl shallot	211	152	168	5,3	0,2	35	6,8	2,5	127	78,1	44,3	25,3	704,7	17	0,13	0,04	0,42	0,73	0						
Carrot	2 carrots	200	74	178	1,8	0,4	13	5,2	0,3	52	68	40	104	558	10	0,07	0,05	1,96	0,19	0						
Tomato paste	1 tablespoon	10	10	7	0,5	0,1	1,7	0,4	0,2	0	2,5	1,2	0	26	1,7	0	0	0	0	0						
Garlic	3 cloves	4,5	3	4	0,1	0,0	0,6	0,1	0,0	4,64	0,45	0,86	0,1	14,31	1,3	0,00	0,00	0,06	0,01	0						
Bay leaf*	2 bayleaf	1	3	0	0,1	0,1	0,7	0,3	0,4	1,1	8,34	1,2	0,2	5,29	0,47	0,00	0,00	0,02	0,02	0						
Green pepper	3 green pepper	75	17	70	0,6	0,1	2,6	1,5	0,3	18,8	7,5	9,75	1,5	138,8	60	0,02	0,02	0,59	0,23	0						
Tomato	4 tomatoes	400	76	377	3,6	0,8	11,4	4,4	1,4	108	40	48	16	824	79	0,12	0,1	2,45	0,30	0						
Potato	3 potatoes	300	204	245	4,4	0,7	43,1	4,3	1,5	153	18	60	9	975	72	0,41	0,09	4,74	0,4	0						
Sunflower seed oil	-	5	5	4	0,3	0	0,6	0,3	0,1	7,95	1,3	2,1	0,1	16,65	1,4	0,02	0,00	0,09	0,01	0						
Salt	-	negligible																								
Black pepper	-	negligible																								
Water	-	325	0	0	0	0	0	0	0	0	6,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
TOTAL		2031,5	1143	1426	110	27	109	23	12,7	####	306	302,42	536,29	4877,74	243	1,3	1,2	33,05	3,10	10,3						

All the books were compared, and the total amount of fat was assumed to be 10 grams for 1000 grams of meat.

Some minor ingredients (spices) can be ignored.

As the amount of water used in this recipe is not specified, calculated by reference to the percentage of the total weight (%16) of the recipe for the tas kebab in the book Ayşe Baysal's "Türk Mutfağından Örnekler".

Step 5: Sum weight of input ingredients. Sum total nutrient content of input ingredients.

APPENDIX 4: THE EXAMPLE OF THE NUTRIENT COMPOSITION OF RAW TAS KEBABI.

Name of the dish: TAS KEBABI (OKTAY USTA İLE MUTFAK KEYFİ, OKTAY AYMELEK)																				
Number of portions: 8																				
Year: 2010																				
Ingredients	Measures	Weight (gr)	Energy (kcal)	Water (g)	PRO (g)	FAT (g)	CHO (g)	FIBER (g)	Fe (mg)	P (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Na (mg)	K (mg)	Vit C (mg)	Thiamine (mg)	Riboflavin (mg)	Niacin (mg)	Vit B6 (mg)	Vit B12 (µg)
Lamb	500 g	500	600	373	94	25	0	0	6,1	715	75	95	380	1615	0	0,5	0,9	22,72	1,26	10,3
Shallot*	1 bowl shallot	211	152	168	5,3	0,2	35	6,8	2,5	127	78,1	44,3	25,3	704,74	17	0,13	0,04	0,42	0,73	0
Carrot	2 carrots	200	74	178	1,8	0,4	13	5,2	0,3	52	68	40	104	558	10	0,07	0,05	1,96	0,19	0
Tomato paste	1 tablespoon	10	10	7	0,5	0,1	1,7	0,4	0,2	0	2,5	1,2	0	26	1,7	0	0	0	0	0
Garlic	3 cloves	4,5	3	4	0,1	0,0	0,6	0,1	0,0	4,64	0,5	0,86	0,1	14,31	1,3	0,00	0,00	0,06	0,01	0
Bay leaf*	2 bayleaf	1	3	0	0,1	0,1	0,7	0,3	0,4	1,13	8,34	1,2	0,2	5,29	0,47	0,00	0,00	0,02	0,02	0
Green pepper	3 green peppers	75	17	70	0,6	0,1	2,6	1,5	0,3	18,8	7,5	9,75	1,5	138,75	60	0,02	0,02	0,59	0,23	0
Tomato	4 tomatoes	400	76	377	3,6	0,8	11,4	4,4	1,4	108	40	48	16	824	79	0,12	0,1	2,45	0,30	0
Potato	3 potatoes	300	204	245	4,4	0,7	43,1	4,3	1,5	153	18	60	9	975	72	0,41	0,09	4,74	0,36	0
Sunflower seed oil	-	5	5	4	0,3	0,0	0,6	0,3	0,1	7,95	1,3	2,1	0,1	16,65	1,4	0,02	0,00	0,09	0,01	0
Salt	-	negligible																		
Black pepper	-	negligible																		
Water	-	325	0	0	0	0	0	0	0	0	6,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL		2031,5	1143	1426	110	27	109	23	12,7	1187	306	302,42	536,29	4877,74	243	1,3	1,22	33,05	3,10	10,3

APPENDIX 5: IDENTIFICATION OF RECIPE.

Year	2010
Name of the dish	TAS KEBABI (OKTAY USTA İLE MUTFAK KEYFİ, OKTAY AYMELEK)
Cooking method	Braise
Portion size	253,94 g
Total number of portions	8
Number of ingredients	13
Calorie/100g	56,27 kcal

APPENDIX 6: THE WEIGHT AND ENERGY PERCENTAGES OF THE INGREDIENTS OF DISH.

2010- TAS KEBABI- OKTAY USTA İLE MUTFAK KEYFİ, OKTAY AYMELEK				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Lamb	500	29	600	52
Shallot*	211	12	152	13
Carrot	200	12	74	6
Tomato paste	10	1	10	1
Garlic	4,5	0	3	0
Bay leaf*	1	0	3	0
Green pepper	75	4	17	1
Tomato	400	23	76	7
Potato	300	18	204	18
Sunflower seed oil	5	0	5	0
Salt	negligible			
Black pepper	negligible			
TOTAL	1706,5	100	1143	100

APPENDIX 7: THE CALCULATION OF COOKED WEIGHT OF DISH.

Name of the dish: TAS KEBABI (OKTAY USTA İLE MUTFAK KEYFİ, OKTAY AYMELEK)	
Cooking method: Braise	
Year: 2010	
Ingredients (ready-to-cook)	Base recipe (g)
Shoulder of lamb	500
Shallot*	211
Carrot	200
Tomato paste	10
Garlic	4,5
Bay leaf*	1
Green pepper	75
Tomato	400
Fat uptake for lamb (Sunflower seed oil,	5
Fat uptake for onion	2,2
Potato	300
Fat uptake for potato	15
TOTAL	1723,7
Cooked weight for lamb and gravy	485,04
Cooked weight solid part	216,72
Cooked weight liquid part	268,32
Weight yield factor for pot roast lamb, mutton (leg), with bones and gravy borrowed from Bognar.	0,94
Weight yield factor for pot roast lamb, mutton (leg), with bones and gravy; meat part borrowed from Bognar.	0,42
Weight yield factor for pot roast lamb, mutton (leg), with bones and gravy; gravy part borrowed from Bognar.	0,52
Weight yield for French Fries, deep fry borrowed from Bognar.	0,54
Weight yield factor for stewed Carrot borrowed from Bognar.	0,96
Weight yield factor for stew fruit vegetables (tomato, green pepper) borrowed from Bognar.	0,76
Weight change - + % for ; fried, braised onion borrowed from Bergström.	-50
Fat uptake factor for mutton and onion	1
Fat uptake factor for potato, deep fry	5
Cooked weight for fried potato	170,1
Cooked weight for stewed carrot	192
Cooked weight for onion	108,83
Cooked weight for green pepper	57
Cooked weight for tomato	304
TOTAL COOKED WEIGHT	1316,97

Step 1: Make a list of input ingredients. The cooking medium (fat and water) should not be included

Step 3: Calculate the fat absorption.
Example: Fat uptake for ingredient (lamb)=
 $\frac{\text{weight of ingredient} * \text{fat uptake factor for lamb}}{100}$
 $\frac{500 * 1}{100} = 5$

Step 4: Calculate cooked weight using yield factor.
Example: Cooked weight of lamb and gravy=
(weight of lamb+spices+fat uptake) * yield factor for pot roast lamb
 $(500+10+1+5) * 0,94 = 485,04 \text{ g}$

Step 2: Collect data about yield factor and fat uptake factor from Bognar (2002) and Bergström (1994).

Step 5: Determine the total cooked weight. Sum cooked weight of ingredients.

APPENDIX 8: THE EXAMPLE OF COOKED WEIGHT OF TAS KEBABI.

Name of the dish: TAS KEBABI (OKTAY USTA İLE MUTFAK KEYFİ, OKTAY AYMELEK)	
Cooking method: Braise	
Year: 2010	
Ingredients (ready-to-cook)	Base recipe (g)
Lamb	500
Shallot*	211
Carrot	200
Tomato paste	10
Garlic	4,5
Bay leaf*	1
Green pepper	75
Tomato	400
Fat uptake for lamb (Sunflower seed oil, 5 g)	5
Fat uptake for onion	2,155
Potato	300
Fat uptake for potato	15
TOTAL	1723,655
Cooked weight for lamb and gravy	485,04
Cooked weight solid part	216,72
Cooked weight liquid part	268,32
Weight yield factor for pot roast lamb, mutton (leg), with bones and gravy barrowed from Bognar.	0,94
Weight yield factor for pot roast lamb, mutton (leg), with bones and gravy; meat part barrowed from Bognar.	0,42
Weight yield factor for pot roast lamb, mutton (leg), with bones and gravy; gravy part barrowed from Bognar.	0,52
Weight yield for French Fries, deep fry barrowed from Bognar.	0,54
Weight yield factor for stewed Carrot barrowed from Bognar.	0,96
Weight yield factor for stew fruit vegetables (tomato, green pepper)	0,76
Weight change - + % for Onion; fried, braised	-50
Fat uptake factor for mutton, onion	1
Fat uptake factor for potato, deep fry	5
Cooked weight for fried potato	170,1
Cooked weight for stewed carrot	192
Cooked weight for onion	108,83
Cooked weight for green pepper	57
Cooked weight for tomato	304
TOTAL COOKED WEIGHT	1316,97

APPENDIX 9: THE CALCULATION OF ENERGY VALUE OF PER 100 G COOKED DISH.

Ingredients (ready-to-cook)	Base recipe (g)	Protein in g per 100 g input ingredient	Fat in g per 100 g input ingredient	Cho in g per 100 g input ingredient	Fiber in g per 100 g input ingredient	Protein in g per 100 g cooked weight	Fat in g per 100 g cooked weight	Cho in g per 100 g cooked weight	Fiber in g per 100 g cooked weight	
Shoulder of lamb	500	18,74	4,97	0	0	6,76	1,51	0	0	
Shallot*	211	2,5	0,1	16,8	3,2	0,40	0,02	2,69	0,51	
Carrot	200	0,89	0,2	6,5	2,58	0,14	0,03	0,99	0,39	
Tomato paste	10	4,56	0,52	16,64	3,58	0,03	0,00	0,11	0	
Garlic	4,5	2,84	0,29	13,41	2,14	0,01	0,00	0,04	0	
Bay leaf*	1	7,61	8,36	74,97	26,3	0,01	0,01	0,05	0	
Green pepper	75	0,82	0,16	3,43	1,98	0,05	0,01	0,20	0,11	
Tomato	400	0,89	0,2	2,86	1,1	0,27	0,06	0,87	0,33	
Fat uptake (Sunflower seed oil)	22,2	0	100	0	0	0	1,68	0	0	
Potato	300	1,48	0,23	14,37	1,44	0,34	0,05	3,27	0,33	
TOTAL	1723,7									
Cooked weight	1316,97					8,00	3,37	8,22	1,68	
Retention factors of lamb by braise (meat part): protein 0,95; fat 0,80; cho 0,90; fiber -.										
Retention factors of onion by braise: protein 1; fat 1; cho 1; fiber 1.										
Retention factors of tomato by stew: protein 1; fat 1; cho 1; fiber 1.										
Retention factors of carrot by stew: protein 1; fat 1; cho 1; fiber 1.										
Retention factors of green pepper by stew: protein 1; fat 1; cho 1; fiber 1.										
Retention factors of potato by fry: protein 1; fat 1; cho 1; fiber 1.										
Calorie per 100 g	99									

Step 1: Collect data about nutrient content of input ingredients per 100 g.

Step 3: Calculate nutrition content of 100 g cooked ingredients.
 Example: Content of nutrient (PRO) in selected ingredient (lamb) in cooked food per 100 g =
 $\frac{\text{Nutrient content per 100 g ingredient} * \text{Raw weight of ingredient (g)}}{\text{Total cooked weight (g)}}$
 $\frac{18,74 * 500}{1316,97} * 0,95 = 6,76$

Step 2: Collect data about retention factors of each ingredients.

Step 4: Sum all ingredients for a selected nutrient in 100 g cooked dish.

Step 5: Determine the calorie of cooked dish per 100 g.
 Energy of food (kcal) = (Protein*4)+(Fat*9)+(Carbohydrate*4)+(Fiber*2)
 Example: Calorie of cooked dish per 100 g = (8*4) + (3,37*9) + (8,22*4) + (1,68*2) = 99 g

APPENDIX 10: THE EXAMPLE OF ENERGY VALUE OF PER 100 G COOKED TAS KEBABI.

Name of the dish: TAS KEBABI (OKTAY USTA İLE MUTFAK KEYFİ, OKTAY AYMELEK)									
Cooking method: Braise									
Year: 2010									
Ingredients (ready-to-cook)	base recipe (g)	Protein in g per 100 g input ingredient	Fat in g per 100 g input ingredient	Cho in g per 100 g input ingredient	Fiber in g per 100 g input ingredient	Protein in g per 100 g cooked weight	Fat in g per 100 g cooked weight	Cho in g per 100 g cooked weight	Fiber in g per 100 g cooked weight
Shoukder of lamb	500	18,74	4,97	0	0	6,76	1,5''	0	0
Shallot*	211	2,5	0,1	16,8	3,2	0,40	0,02	2,69	0,51
Carrot	200	0,89	0,2	6,5	2,58	0,14	0,03	0,99	0,39
Tomato paste	10	4,56	0,52	16,64	3,58	0,03	0,00	0,11	0
Garlic	4,5	2,84	0,29	13,41	2,14	0,01	0,00	0,04	0
Bay leaf*	1	7,61	8,36	74,97	26,3	0,01	0,01	0,05	0
Green pepper	75	0,82	0,16	3,43	1,98	0,05	0,01	0,20	0,11
Tomato	400	0,89	0,2	2,86	1,1	0,27	0,06	0,87	0,33
Fat uptake (Sunflower seed oil for lamb, onion, potato)	22,155	0	100	0	0	0	1,68	0	0
Potato	300	1,48	0,23	14,37	1,44	0,34	0,05	3,27	0,33
TOTAL	1723,7								
Cooked weight	1316,97					8,0	3,37	8,22	1,68
Retention factors of lamb by braise (meat part): protein 0,95; fat 0,80; cho 0,90; fiber -.									
Retention factors of onion by braise: protein 1; fat 1; cho 1; fiber 1.									
Retention factors of tomato by stew: protein 1; fat 1; cho 1; fiber 1.									
Retention factors of carrot by stew: protein 1; fat 1; cho 1; fiber 1.									
Retention factors of green pepper by stew: protein 1; fat 1; cho 1; fiber 1.									
Retention factors of potato by fry: protein 1; fat 1; cho 1; fiber 1.									
Calorie per 100 g	99								

APPENDIX 11: THE EXAMPLE OF MICRONUTRIENT VALUES OF PER 100 G COOKED TAS KEBABI.

Name of the dish: TAS KEBABI (OKTAY USTA İLE MUTFAK KEYFİ, OKTAY AYMELEK)													
Cooking method: Braise													
Year: 2010													
Ingredients (ready-to-cook)	Base recipe (g)	Fe (mg)	P (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Na (mg)	K (mg)	Vit C (mg)	Thiamin (mg)	Riboflavin i(mg)	Niacin (mg)	Vit B6 (mg)	Vit B12 (µg)
Shoukder of lamb	500	0,46	43,43	4,56	4,69	17,31	67,45	0,00	0,02	0,04	0,95	0,04	0,47
Shallot*	211	0,19	9,61	5,93	3,36	1,92	53,51	1,09	0,01	0,00	0,03	0,05	0,00
Carrot	200	0,02	3,95	5,16	3,04	7,90	42,37	0,67	0,00	0,00	0,14	0,01	0,00
Tomato paste	10	0,01	0,00	0,15	0,06	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Garlic	4,5	0,00	0,28	0,03	0,04	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Bay leaf*	1	0,03	0,07	0,51	0,06	0,01	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Green pepper	75	0,02	1,42	0,57	0,74	0,11	10,54	3,64	0,00	0,00	0,04	0,02	0,00
Tomato	400	0,10	8,20	3,04	3,64	1,21	62,57	4,81	0,01	0,01	0,18	0,02	0,00
Fat uptake (Sunflower seed oil for lamb, onion, potato)	22,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Potato	300	0,12	11,62	1,37	4,56	0,68	74,03	4,37	0,03	0,01	0,34	0,02	0,00
TOTAL	1723,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cooked weight	1316,97	0,96	78,59	21,31	20,19	29,16	312,37	14,59	0,07	0,07	1,69	0,17	0,47
Retention factors of lamb by braise (meat part): protein 0,95; fat 0,80; cho 0,90; fiber -.													
Retention factors of onion by braise: protein 1; fat 1; cho 1; fiber 1.													
Retention factors of tomato by stew: protein 1; fat 1; cho 1; fiber 1.													
Retention factors of carrot by stew: protein 1; fat 1; cho 1; fiber 1.													
Retention factors of green pepper by stew: protein 1; fat 1; cho 1; fiber 1.													
Retention factors of potato by fry: protein 1; fat 1; cho 1; fiber 1.													

APPENDIX 12: IDENTIFICATION OF TAS KEBABI RECIPES.

Year	1953
Name of the dish	TAS KEBABI (KOLAY YEMEK KİTABI, FATMA FUAT GÜCÜYENER)
Cooking method	Stew
Portion size	335,37 g
Total number of portions	3 (calculated)
Number of ingredients	7
Calorie/100g	130,85 kcal
Year	1954
Name of the dish	TAS KEBABI (FATOŞ'UN KOLAY YEMEK KİTABI, FATMA FUAT GÜCÜYENER)
Cooking method	Stew
Portion size	336,67 g
Total number of portions	3 (calculated)
Number of ingredients	2
Calorie/100g	136,60 kcal
Year	1962
Name of the dish	TAS KEBABI (ALATURKA VE ALAFRANGA MÜKEMMEL YEMEK, TATLI, PASTA KİTABI, FAHRİYE NEDİM)
Cooking method	Braise
Portion size	327,5 g
Total number of portions	2 (calculated)
Number of ingredients	4
Calorie/100g	71,30 kcal
Year	1968
Name of the dish	SÜT DANASINDAN ANDORRA TAS KEBABI (ALTIN TABAK, 1. CİLT, ERGUN BİROL)
Cooking method	Braise, fry in oven
Portion size	342,75 g
Total number of portions	4
Number of ingredients	8
Calorie/100g	84,36 kcal
Year	1976
Name of the dish	TAS KEBABI (TATLIDAN TUZLUYA TÜRK SOFRASI, İLYAS İMER)
Cooking method	Braise,
Portion size	290 g
Total number of portions	4 (calculated)
Number of ingredients	4
Calorie/100g	111,18 kcal
Year	1977
Name of the dish	TAS KEBABI (ALATURKA VE ALAFRANGA YEMEK ÖĞRETİMİ VE SOFRA DÜZENİ- SOFRA GÖRGÜSÜ, EKREM MUHİTTİN YEĞEN)
Cooking method	Braise
Portion size	696,67 g
Total number of portions	3
Number of ingredients	6
Calorie/100g	77,6 kcal

APPENDIX 12 (CONTINUED): IDENTIFICATION OF TAS KEBABI RECIPES.

Year	1979
Name of the dish	TAS KEBABI (TÜRK MUTFAK SANATI, NECİP ERTÜRK, 10.basım)
Cooking method	Braise
Portion size	398,55 g
Total number of portions	6
Number of ingredients	14
Calorie/100g	67,93 kcal
Year	1982
Name of the dish	TAS KEBABI (AŞÇIM, SONAY NURETİN KILINÇER)
Cooking method	Braise
Portion size	343,29 g
Total number of portions	5 (calculated)
Number of ingredients	12
Calorie/100g	83,05 kcal
Year	1985
Name of the dish	PİLAVLI TAS KEBABI (AĞIZ TADI, SEVİM TANÖR)
Cooking method	Braise, boil
Portion size	320 g
Total number of portions	7 (calculated)
Number of ingredients	9
Calorie/100g	126,42 kcal
Year	1987
Name of the dish	TAS KEBABI (İZAHLI YEMEK KİTABI, İNCİ BEŞOĞLU)
Cooking method	Braise
Portion size	313,33 g
Total number of portions	6 (calculated)
Number of ingredients	6
Calorie/100g	76,64 kcal
Year	1990
Name of the dish	TAS KEBABI (TÜRK MUTFAĞI, NEVİN HALICI)
Cooking method	Braise
Portion size	301,9 g
Total number of portions	6 (calculated)
Number of ingredients	12
Calorie/100g	70,77 kcal
Year	1992
Name of the dish	TAS KEBABI (TÜRK MUTFAK SANATI, NECİP ERTÜRK, 3.BASIM)
Cooking method	Braise
Portion size	398,55 g
Total number of portions	6
Number of ingredients	14
Calorie/100g	67,93 kcal

APPENDIX 12 (CONTINUED): IDENTIFICATION OF TAS KEBABI RECIPES.

Year	1993
Name of the dish	TAS KEBABI (TÜRK MUTFAĞINDAN ÖRNEKLER, AYŞE BAYSAL)
Cooking method	Braise
Portion size	313,75 g
Total number of portions	6
Number of ingredients	7
Calorie/100g	75,59 kcal
Year	1999
Name of the dish	TAS KEBABI (TÜRK MUTFAK SANATI, NECİP ERTÜRK, 7. BASIM)
Cooking method	Braise
Portion size	398,55 g
Total number of portions	6
Number of ingredients	14
Calorie/100g	67,93 kcal
Year	2003
Name of the dish	TAS KEBABI (AYŞE TÜTER- MUTFAĞIMIZDAKİ BEREKET)
Cooking method	Braise
Portion size	227,5 g
Total number of portions	8
Number of ingredients	14
Calorie/100g	84,53 kcal
Year	2005
Name of the dish	PİLAVLI TAS KEBABI (SEVİM TANÖR HOCA'NIN YEMEK KİTABI, SEVİM TANÖR)
Cooking method	Braise, boil
Portion size	320 g
Total number of portions	7 (calculated)
Number of ingredients	9
Calorie/100g	126,42 kcal
Year	2008
Name of the dish	TAS KEBABI (KOYUN ETİNDEN) (KUŞAKLAR BOYUNCA YEMEK ÖĞRETİMİ, ÇEŞİTLİ ET VE YUMURTA YEMEKLERİ, EKREM MUHİTTİN YEĞEN)
Cooking method	Braise
Portion size	655 g
Total number of portions	3
Number of ingredients	7
Calorie/100g	90,87 kcal
Year	2010
Name of the dish	TAS KEBABI (OKTAY USTA İLE MUTFAK KEYFİ, OKTAY AYMELEK)
Cooking method	Braise
Portion size	253,94 g
Total number of portions	8
Number of ingredients	13
Calorie/100g	56,27 kcal

APPENDIX 12 (CONTINUED): IDENTIFICATION OF TAS KEBABI RECIPES.

Year	2013
Name of the dish	ANNEMİN PİLAVLI TAS KEBABI (PRATİK YEMEKLER 1-ET YEMEKLERİ, EMİNE BEDER)
Cooking method	Braise, boil, fry in oven
Portion size	334,58 g
Total number of portions	6-7 (6)
Number of ingredients	11
Calorie/100g	154,22 kcal
Year	2014
Name of the dish	TAS KEBABLI PAY (EV YEMEKLERİ, AYŞE TÜTER)
Cooking method	Braise, bake
Portion size	266,88 g
Total number of portions	8
Number of ingredients	19
Calorie/100g	132,56 kcal
Year	2015
Name of the dish	TAS KEBABI (TÜRK MUTFAK SANATI, NECİP ERTÜRK)
Cooking method	Braise
Portion size	398,55 g
Total number of portions	6
Number of ingredients	14
Calorie/100g	67,93 kcal
Year	2016
Name of the dish	PİLAVLI TAS KEBABI (BEREKETLİ OLSUN, GÖNÜL CANDAŞ)
Cooking method	Braise, boil
Portion size	331 g
Total number of portions	5 (calculated)
Number of ingredients	8
Calorie/100g	127,53 kcal
Year	2018
Name of the dish	TAS KEBABI (ALATURKA-ALAFRANGA YEMEK ÖĞRETİMİ VE SOFRA DÜZENİ-SOFRA GÖRGÜSÜ, EKREM MUHİTTİN YEĞEN)
Cooking method	Fry, braise
Portion size	696,67 g
Total number of portions	3
Number of ingredients	6
Calorie/100g	77,60 kcal

* Calculated: Total number of portions are calculated based on the portion quantity of the recipe of the book of Ayşe Baysal's "Türk Mutfağından Örnekler".

APPENDIX 13: IDENTIFICATION OF ŞİŞ KEBABI RECIPES.

Year	1953
Name of the dish	KOYUN VEYA KUZU ŞİŞ KEBABI (KOLAY YEMEK KİTABI, FATMA FUAT GÜCÜYENER)
Cooking method	Grill
Portion size	167,5 g
Total number of portions	6 (calculated)
Number of ingredients	4
Calorie/100g	136,52 kcal
Year	1954
Name of the dish	KOYUN VEYA KUZU ŞİŞ KEBABI (FATOŞ'UN KOLAY YEMEK KİTABI, FATMA FUAT GÜCÜYENER)
Cooking method	Grill
Portion size	166,67 g
Total number of portions	6 (calculated)
Number of ingredients	3
Calorie/100g	122 kcal
Year	1962
Name of the dish	ŞİŞ KEBABI (ALATURKA VE ALAFRANGA MÜKEMMEL YEMEK, TATLI, PASTA KİTABI, FAHRİYE NEDİM)
Cooking method	Grill
Portion size	166,67 g
Total number of portions	6 (calculated)
Number of ingredients	3
Calorie/100g	137 kcal
Year	1968
Name of the dish	ŞİŞ KEBABI (ALTIN TABAK-1.CİLT , ERGUN BİROL)
Cooking method	Grill
Portion size	251,5 g
Total number of portions	4
Number of ingredients	5
Calorie/100g	136,85 kcal
Year	1971
Name of the dish	ŞİŞ KEBABI (YEMEK PİŞİRME TEMEL METOD VE UYGULAMALARI, LEMAN CILIZOĞLU)
Cooking method	Grill
Portion size	168,58 g
Total number of portions	6 (calculated)
Number of ingredients	4
Calorie/100g	139,79 kcal
Year	1976
Name of the dish	ŞİŞ KEBABI (EVİN YEMEĞİ, CİLT 2, RAŞİT GÜREL)
Cooking method	Grill
Portion size	170 g
Total number of portions	6 (calculated)
Number of ingredients	2
Calorie/100g	137,25 kcal

APPENDIX 13 (CONTINUED): IDENTIFICATION OF ŞİŞ KEBABI RECIPES.

Year	1979
Name of the dish	ŞİŞ KEBABI (TÜRK MUTFAK SANATI, NECİP ERTÜRK, 10.BASIM)
Cooking method	Grill
Portion size	233,58 g
Total number of portions	6
Number of ingredients	6
Calorie/100g	95,80 kcal
Year	1985
Name of the dish	ŞİŞ KEBABI (AĞIZ TADI, SEVİM TANÖR)
Cooking method	Grill
Portion size	167,17 g
Total number of portions	6 (calculated)
Number of ingredients	5
Calorie/100g	137,14 kcal
Year	1987
Name of the dish	TAVADA ŞİŞ KEBABI (İZAHLI YEMEK KİTABI, İNCİ BEŞOĞLU)
Cooking method	Grill, fry
Portion size	171 g
Total number of portions	3 (calculated)
Number of ingredients	4
Calorie/100g	148,79 kcal
Year	1990
Name of the dish	ŞİŞ KEBABI (TÜRK MUTFAĞI, NEVİN HALICI)
Cooking method	Grill
Portion size	167,50 g
Total number of portions	6 (calculated)
Number of ingredients	3
Calorie/100g	136,52 kcal
Year	1992
Name of the dish	ŞİŞ KEBABI (TÜRK MUTFAK SANATI, NECİP ERTÜRK, 3.BASIM)
Cooking method	Grill
Portion size	233,58 g
Total number of portions	6
Number of ingredients	6
Calorie/100g	95,80 kcal
Year	1993
Name of the dish	ŞİŞ KEBABI (TÜRK MUTFAĞINDAN ÖRNEKLER, AYŞE BAYSAL)
Cooking method	Grill
Portion size	174,27 g
Total number of portions	8
Number of ingredients	9
Calorie/100g	105,75 kcal

APPENDIX 13 (CONTINUED): IDENTIFICATION OF ŞİŞ KEBABI RECIPES.

Year	1999
Name of the dish	ŞİŞ KEBABI (TÜRK MUTFAK SANATI, NECİP ERTÜRK, 7.BASIM)
Cooking method	Grill
Portion size	233,58 g
Total number of portions	6
Number of ingredients	6
Calorie/100g	95,80 kcal
Year	2002
Name of the dish	ŞİŞ KEBABI (EMİNE BEDER, ET YEMEKLERİ)
Cooking method	Grill
Portion size	395,45 g
Total number of portions	7-8 (7)
Number of ingredients	9
Calorie/100g	64,54 kcal
Year	2005
Name of the dish	ŞİŞ KEBABI (SEVİM TANÖR HOCA'NIN YEMEK KİTABI, SEVİM TANÖR)
Cooking method	Grill
Portion size	167,17 g
Total number of portions	6 (calculated)
Number of ingredients	5
Calorie/100g	137,14 kcal
Year	2008
Name of the dish	ŞİŞ KEBABI (KUŞAKLAR BOYUNCA YEMEK ÖĞRETİMİ, ÇEŞİTLİ ET VE YUMURTA YEMEKLERİ, EKREM MUHİTTİN YEĞEN)
Cooking method	Grill
Portion size	338,33 g
Total number of portions	3
Number of ingredients	5
Calorie/100g	136,09 kcal
Year	2010
Name of the dish	BULGUR PİLAVLI ŞİŞ KEBAP (OKTAY USTA İLE MUTFAK KEYFİ, OKTAY AYMELEK)
Cooking method	Grill, boil
Portion size	507,57 g
Total number of portions	3
Number of ingredients	12
Calorie/100g	116,86 kcal
Year	2011
Name of the dish	ŞİŞ KEBABI (GÖNÜL CANDAŞ'IN MUTFAĞINDAN, 14.BASKI)
Cooking method	Grill
Portion size	175,88 g
Total number of portions	8 (calculated)
Number of ingredients	9
Calorie/100g	106,26 kcal

APPENDIX 13 (CONTINUED): IDENTIFICATION OF ŞİŞ KEBABI RECIPES.

Year	2013
Name of the dish	ŞİŞ KEBABI (PRATİK YEMEKLER 1- ET YEMEKLERİ, EMİNE BEDER)
Cooking method	Grill
Portion size	426,88 g
Total number of portions	7-8 (7)
Number of ingredients	10
Calorie/100g	62,74 kcal
Year	2015
Name of the dish	ŞİŞ KEBABI (TÜRK MUTFAK SANATI, NECİP ERTÜRK)
Cooking method	Grill
Portion size	233,58 g
Total number of portions	6
Number of ingredients	7
Calorie/100g	95,80 kcal
Year	2016
Name of the dish	ŞİŞ KEBABI (BEREKETLİ OLSUN, GÖNÜL CANDAŞ)
Cooking method	Grill
Portion size	183,33 g
Total number of portions	8 (calculated)
Number of ingredients	10
Calorie/100g	104,03 kcal
Year	2018
Name of the dish	ŞİŞ KEBABI (ALATURKA-ALAFRANGA YEMEK ÖĞRETİMİ VE SOFRA DÜZENİ-SOFRA GÖRGÜSÜ, EKREM MUHİTTİN YEĞEN)
Cooking method	Grill
Portion size	336,67 g
Total number of portions	3
Number of ingredients	5
Calorie/100g	136,76 kcal

* Calculated: Total number of portions are calculated based on the portion quantity of the recipe of the book of Ayşe Baysal's "Türk Mutfağından Örnekler".

APPENDIX 14: IDENTIFICATION OF KAGIT KEBABI RECIPES.

Year	1954
Name of the dish	KAĞIT KEBABI (FATOŞ'UN KOLAY YEMEK KİTABI, FATMA FUAT GÜCÜYENER)
Cooking method	Fry in oven
Portion size	353,75 g
Total number of portions	3 (calculated)
Number of ingredients	10
Calorie/100g	109,24 kcal
Year	1962
Name of the dish	KAĞIT KEBABI (ALATURKA VE ALAFRANGA MÜKEMMEL YEMEK, TATLI, PASTA KİTABI, FAHRİYE NEDİM)
Cooking method	Fry in oven
Portion size	335 g
Total number of portions	3 (calculated)
Number of ingredients	5
Calorie/100g	136,52 kcal
Year	1969
Name of the dish	KAĞIT KEBABI (ALTIN TABAK, 2. CİLT, ERGUN BİROL)
Cooking method	Braise, fry in oven
Portion size	582,67 g
Total number of portions	6
Number of ingredients	13
Calorie/100g	122,91 kcal
Year	1976
Name of the dish	KAĞIT KEBABI (TATLIDAN TUZLUYA TÜRK SOFRASI, İLYAS İMER)
Cooking method	Fry in oven
Portion size	296 g
Total number of portions	5 (calculated)
Number of ingredients	11
Calorie/100g	94,79 kcal
Year	1977
Name of the dish	KAĞIT KEBABI (ALATURKA VE ALAFRANGA YEMEK ÖĞRETİMİ VE SOFRA DÜZENİ- SOFRA GÖRGÜSÜ, EKREM MUHİTTİN YEĞEN)
Cooking method	Braise, fry in oven
Portion size	720,67 g
Total number of portions	3
Number of ingredients	14
Calorie/100g	110,26 kcal
Year	1979
Name of the dish	KAĞIT KEBABI (TÜRK MUTFAK SANATI, NECİP ERTÜRK, 10.BASIM)
Cooking method	Braise, fry in oven
Portion size	646,05 g
Total number of portions	6
Number of ingredients	20
Calorie/100g	106,91 kcal

APPENDIX 14 (CONTINUED): IDENTIFICATION OF KAGIT KEBABI RECIPES.

Year	1982
Name of the dish	KAĞIT KEBABI (AŞÇIM, SONAY NURETİN KILINÇER)
Cooking method	Braise, fry in oven
Portion size	310,66 g
Total number of portions	10 (calculated)
Number of ingredients	17
Calorie/100g	112 kcal
Year	1985
Name of the dish	KAĞIT KEBABI (AĞIZ TADI, SEVİM TANÖR)
Cooking method	Fry in oven
Portion size	308,25 g
Total number of portions	8 (calculated)
Number of ingredients	8
Calorie/100g	88,49 kcal
Year	1987
Name of the dish	KAĞIT KEBABI (İZAHLI YEMEK KİTABI, İNCİ BEŞOĞLU)
Cooking method	Fry in oven
Portion size	305,33 g
Total number of portions	6 (calculated)
Number of ingredients	12
Calorie/100g	82,20 kcal
Year	1990
Name of the dish	KAĞIT KEBABI (TÜRK MUTFAĞI, NEVİN HALICI)
Cooking method	Fry in pan, braise, fry in oven
Portion size	339,14 g
Total number of portions	7 (calculated)
Number of ingredients	14
Calorie/100g	158,45 kcal
Year	1992
Name of the dish	KAĞIT KEBABI (TÜRK MUTFAK SANATI, NECİP ERTÜRK, 3.BASIM)
Cooking method	Braise, fry in oven
Portion size	596,05 g
Total number of portions	6
Number of ingredients	20
Calorie/100g	110,37 kcal
Year	1993
Name of the dish	KAĞIT KEBABI (TÜRK MUTFAĞINDAN ÖRNEKLER, AYŞE BAYSAL)
Cooking method	Fry in oven
Portion size	318,75 g
Total number of portions	4
Number of ingredients	8
Calorie/100g	62,01 kcal

APPENDIX 14 (CONTINUED): IDENTIFICATION OF KAGIT KEBABI RECIPES.

Year	1999
Name of the dish	KAĞIT KEBABI (TÜRK MUTFAK SANATI, NECİP ERTÜRK, 7.BASIM)
Cooking method	Braise, fry in oven
Portion size	596,05 g
Total number of portions	6
Number of ingredients	20
Calorie/100g	110,37 kcal
Year	2002
Name of the dish	KAĞIT KEBABI (ET YEMEKLERİ EMİNE BEDER)
Cooking method	Braise, fry in oven
Portion size	308,75 g
Total number of portions	4-5 (4)
Number of ingredients	11
Calorie/100g	78 kcal
Year	2003
Name of the dish	KAĞIT KEBABI (AYŞE TÜTER- MUTFAĞIMIZDAKİ BEREKET)
Cooking method	Braise, fry in oven
Portion size	216,5 g
Total number of portions	6
Number of ingredients	8
Calorie/100g	93,53 kcal
Year	2005
Name of the dish	KAĞIT KEBABI (SEVİM TANÖR HOCA'NIN YEMEK KİTABI, SEVİM TANÖR)
Cooking method	Fry in oven
Portion size	308,25 g
Total number of portions	8 (calculated)
Number of ingredients	8
Calorie/100g	88,49 kcal
Year	2008
Name of the dish	KAĞIT KEBABI (KUŞAKLAR BOYUNCA YEMEK ÖĞRETİMİ, ÇEŞİTLİ ET VE YUMURTA YEMEKLERİ, EKREM MUHİTTİN YEĞEN)
Cooking method	Braise, fry in oven
Portion size	704 g
Total number of portions	3
Number of ingredients	14
Calorie/100g	117,92 kcal
Year	2013
Name of the dish	KAĞIT KEBABI (PRATİK YEMEKLER 1- ET YEMEKLERİ, EMİNE BEDER)
Cooking method	Braise, fry in oven
Portion size	313,44 g
Total number of portions	4
Number of ingredients	12
Calorie/100g	91,47,69 kcal

APPENDIX 14 (CONTINUED): IDENTIFICATION OF KAGIT KEBABI RECIPES.

Year	2015
Name of the dish	KAĞIT KEBABI (TÜRK MUTFAK SANATI, NECİP ERTÜRK, 3.BASIM)
Cooking method	Braise, fry in oven
Portion size	596,05 g
Total number of portions	6
Number of ingredients	22
Calorie/100g	110,37 kcal
Year	2018
Name of the dish	KAĞIT KEBABI (ALATURKA-ALAFRANGA YEMEK ÖĞRETİMİ VE SOFRA DÜZENİ-SOFRA GÖRGÜSÜ, EKREM MUHİTTİN YEĞEN)
Cooking method	Fry in pan, braise, fry in oven
Portion size	687,3 g
Total number of portions	3
Number of ingredients	13
Calorie/100g	115,98 kcal

* Calculated: Total number of portions are calculated based on the portion quantity of the recipe of the book of Ayşe Baysal's "Türk Mutfağından Örnekler".

APPENDIX 15: THE WEIGHT AND ENERGY PERCENTAGES OF THE INGREDIENTS OF TAS KEBABI.

1953-TAS KEBABI- KOLAY YEMEK KİTABI, FATMA FUAT GÜCÜYENER				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Leg og mutton	500	49,70	685	52,03
Leg of beef	500	49,70	625	47,47
Onion	5	0,50	2	0,15
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
Vinegar	0,6	0,06	0,02	0,00
Olive Oil	0,5	0,05	4,50	0,34
TOTAL	1006,1	100,00	1316,52	100,00

1954-TAS KEBABI- FATOŞ'UN KOLAY YEMEK KİTABI, FATMA FUAT GÜCÜYENER				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Leg of mutton	1000	99,01	1370	99,30
Tomato paste	10	0,99	9,7	0,70
TOTAL	1010	100,00	1379,7	100,00

1962-TAS KEBABI- ALATURKA VE ALAFRANGA MÜKEMMEL YEMEK, TATLI, PASTA KİTABI, FAHRİYE NEDİM				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Mutton	350	77,78	427	91,43
Onion	100	22,22	40	8,57
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	450	100,00	467	100,00

1968- SÜT DANASINDAN ANDORRA TAS KEBABI- ALTIN TABAK, 1. CİLT, ERGUN BİROL				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Calf	500	57,41	675	61,00
Butter	40	4,59	301,2	27,22
Parsley	120	13,78	44,4	4,01
Lemon	100	11,48	39	3,52
Onion	110	12,63	44	3,98
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
Black pepper	1	0,11	2,97	0,27
TOTAL	871	100,00	1106,57	100,00

APPENDIX 15 (CONTINUED): THE WEIGHT AND ENERGY PERCENTAGES OF THE INGREDIENTS OF TAS KEBABI.

1976- TAS KEBABI- TATLIDAN TUZLUYA TÜRK SOFRASI, İLYAS İMER				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Mutton	1000	86,21	1220	94,60
Onion	150	12,93	60	4,65
Tomato paste	10	0,86	9,7	0,75
Potato	300	25,86	204	15,82
TOTAL	1160	100,00	1289,7	100,00

1977-TAS KEBABI- ALATURKA VE ALAFRANGA YEMEK ÖĞRETİMİ VE SOFRA DÜZENİ- SOFRA GÖRGÜSÜ, EKREM MUHİTTİN YEĞEN				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Mutton	900	61,43	1098	67,70
Margarine	60	4,10	376,2	23,20
Onion	250	17,06	100	6,17
Tomato	250	17,06	47,5	2,93
Salt	5	0,34	0,05	0,00
TOTAL	1465	100,00	1621,75	100,00

1979-TAS KEBABI- TÜRK MUTFAK SANATI, NECİP ERTÜRK				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Shoulder of Lamb	1000	71,87	1200	73,87
Butter	40	2,87	301,2	18,54
Onion	110	7,91	44	2,71
Tomato paste	30	2,16	29,1	1,79
Wheat flour	3	0,22	10,5	0,65
Salt	5	0,36	0,05	0,00
Tomato	200	14,37	38	2,34
Thyme	negligible	negligible	negligible	negligible
Basil	0,07	0,01	0,16	0,01
Garlic	0,15	0,01	0,11	0,01
Bay leaf	0,05	0,00	0,16	0,01
Black pepper	0,05	0,00	0,15	0,01
Parsley	3	0,22	1,11	0,07
TOTAL	1391,32	100,00	1624,54	100,00

APPENDIX 15 (CONTINUED): THE WEIGHT AND ENERGY PERCENTAGES OF THE INGREDIENTS OF TAS KEBABI.

1982-TAS KEBABI- AŞÇIM, SONAY NURETİN KILINÇER				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Shoulder of lamb	750	67,24	900	65,91
Sunflower seed oil	40	3,59	360	26,37
Onion	110	9,86	44	3,22
Tomato	200	17,93	38	2,78
Tomato paste	10	0,90	9,7	0,71
Wheat flour	3	0,27	10,5	0,77
Black pepper	1	0,09	2,97	0,22
Salt	1	0,09	0,01	0,00
Parsley	0,4	0,04	0,15	0,01
Thyme	negligible	negligible	negligible	negligible
Bay leaf	0,03	0,00	0,08	0,01
TOTAL	1115,43	100,00	1365,41	100,00

1985-PİLAVLI TAS KEBABI- AĞIZ TADI, SEVİM TANÖR				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Leg of mutton	1000	44,64	1370	48,38
Rice	380	16,96	1295,8	45,76
Sunflower seed oil	10	0,45	90	3,18
Onion	50	2,23	20	0,71
Tomato	100	4,46	19	0,67
Carrot	100	4,46	37	1,31
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
Water	600	26,79	0	0
TOTAL	2240	100,00	2831,8	100,00

1987-TAS KEBABI- İZAHLI YEMEK KİTABI, İNCİ BEŞOĞLU				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Mutton	900	65,22	1098	76,20
Onion	150	10,87	60	4,16
Tomato	300	21,74	57	3,96
Butter	30	2,17	225,9	15,68
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	1380	100,00	1440,9	100,00

APPENDIX 15 (CONTINUED): THE WEIGHT AND ENERGY PERCENTAGES OF THE INGREDIENTS OF TAS KEBABI.

1990- TAS KEBABI- TÜRK MUTFAĞI, NEVİN HALICI				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Shoulder of mutton	1000	82,56	1220	93,93
Onion	100	8,26	40	3,08
Vinegar	12	0,99	0,36	0,03
Ginger*	2	0,17	4,94	0,38
Red pepper, ground	0,5	0,04	1,405	0,11
Thyme	0,3	0,02	0,864	0,07
Bay leaf*	0,5	0,04	1,57	0,12
Black pepper	1	0,08	2,97	0,23
Salt	5	0,41	0,05	0,00
Paste	10	0,83	24,25	1,87
Vinegar	80	6,60	2,4	0,18
TOTAL	1211,3	100,00	1298,804	100,00

1992-TAS KEBABI- TÜRK MUTFAK SANATI, NECİP ERTÜRK				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Shoulder of Lamb	1000	71,87	1200	73,87
Butter	40	2,87	301,2	18,54
Onion	110	7,91	44	2,71
Tomato paste	30	2,16	29,1	1,79
Wheat flour	3	0,22	10,5	0,65
Salt	5	0,36	0,05	0,00
Tomato	200	14,37	38	2,34
Thyme	negligible	negligible	negligible	negligible
Basil	0,07	0,01	0,16	0,01
Garlic	0,15	0,01	0,11	0,01
Bay leaf	0,05	0,00	0,16	0,01
Black pepper	0,05	0,00	0,15	0,01
Parsley	3	0,22	1,11	0,07
TOTAL	1391,32	100,00	1624,54	100,00

APPENDIX 15 (CONTINUED): THE WEIGHT AND ENERGY PERCENTAGES OF THE INGREDIENTS OF TAS KEBABI.

1993-TAS KEBABI- TÜRK MUTFAĞINDAN ÖRNEKLER, AYŞE BAYSAL				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Onion	150	9,48	60	4,22
Meat	750	47,39	900	63,25
Tomato paste	20	1,26	19,4	1,36
Salt	12	0,76	0,12	0,01
Black pepper	0,5	0,03	1,49	0,10
Patato	650	41,07	442	31,06
TOTAL	1582,5	100,00	1423,01	100,00

1999-TAS KEBABI- TÜRK MUTFAK SANATI, NECİP ERTÜRK				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Shoulder of Lamb	1000	71,87	1200	73,87
Butter	40	2,87	301,2	18,54
Onion	110	7,91	44	2,71
Tomato paste	30	2,16	29,1	1,79
Wheat flour	3	0,22	10,5	0,65
Salt	5	0,36	0,05	0,00
Tomato	200	14,37	38	2,34
Thyme	negligible	negligible	negligible	negligible
Basil	0,07	0,01	0,16	0,01
Garlic	0,15	0,01	0,11	0,01
Bay leaf	0,05	0,00	0,16	0,01
Black pepper	0,05	0,00	0,15	0,01
Parsley	3	0,22	1,11	0,07
TOTAL	1391,32	100,00	1624,54	100,00

APPENDIX 15 (CONTINUED): THE WEIGHT AND ENERGY PERCENTAGES OF THE INGREDIENTS OF TAS KEBABI.

2003-TAS KEBABI- MUTFAĞIMIZDAKİ BEREKET, AYŞE TÜTER				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Mutton	1000	65,40	1220	79,30
Sunflower seed oil	15	0,98	135	8,77
Paste	30	1,96	29,1	1,89
Onion	250	16,35	100	6,50
Bay leaf*	1	0,07	3,13	0,20
Clove	negligible	negligible	negligible	negligible
Black peppercorn	negligible	negligible	negligible	negligible
Parsley	30	1,96	11,1	0,72
Garlic	3	0,20	2,16	0,14
Tomato	200	13,08	38	2,47
Thyme	negligible	negligible	negligible	negligible
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	1529	100,00	1538,49	100,00

2005- PİLAVLI TAS KEBABI- SEVİM TANÖR HOCA'NIN YEMEK KİTABI, SEVİM TANÖR				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Leg of mutton	1000	60,98	1370	48,38
Rice	380	23,17	1295,8	45,76
Fat	10	0,61	90	3,18
Onion	50	3,05	20	0,71
Tomato	100	6,10	19	0,67
Carrot	100	6,10	37	1,31
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	1640	100,00	2831,8	100,00

2008- TAS KEBABI (KOYUN ETİNDEN)- KUŞAKLAR BOYUNCA YEMEK ÖĞRETİMİ, ÇEŞİTLİ ET VE YUMURTA YEMEKLERİ, EKREM MUHİTTİN YEĞEN				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Mutton	900	61,43	1233	64,20
Sunflower seed oil	60	4,10	540	28,12
Onion	250	17,06	100	5,21
Tomato	250	17,06	47,5	2,47
Salt	5	0,34	0,05	0,00
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	1465	100,00	1920,55	100,00

APPENDIX 15 (CONTINUED): THE WEIGHT AND ENERGY PERCENTAGES OF THE INGREDIENTS OF TAS KEBABI.

2010- TAS KEBABI- OKTAY USTA İLE MUTFAK KEYFİ, OKTAY AYMELEK				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Lamb	500	29	600	52
Shallot*	211	12	152	13
Carrot	200	12	74	6
Tomato paste	10	1	10	1
Garlic	4,5	0	3	0
Bay leaf*	1	0	3	0
Green pepper	75	4	17	1
Tomato	400	23	76	7
Potato	300	18	204	18
Sunflower seed oil	5	0	5	0
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	1706,5	100	1143	100

2013- ANNEMİN PİLAVLI TAS KEBABI- PRATİK YEMEKLER 1- ET YEMEKLERİ,				
EMİNE BEDER				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Sunflower seed oil	30	2,29	270	8,92
Meat (bonfile)	500	38,24	745	24,62
Onion	100	7,65	40	1,32
Potato	220	16,83	149,6	4,94
Paste	5	0,38	4,85	0,16
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
Rice	452,5	100,00	1816,6	100,00
TOTAL	1307,5	165,39	3026,05	140
Rice:				
Rice	380	83,98	1295,8	71,33
Sunflower seed oil	57,5	12,71	517,5	28,49
Lemon juice	15	3,31	3,3	0,18
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	452,5	100,00	1816,6	100,00

APPENDIX 15 (CONTINUED): THE WEIGHT AND ENERGY PERCENTAGES OF THE INGREDIENTS OF TAS KEBABI.

2014- TAS KEBABLI PAY- EV YEMEKLERİ, AYŞE TÜTER				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Mutton	1000	54,08	1220	43,11
Snflower seed oil	10	0,54	9,2	0,33
Paste	10	0,54	9,7	0,34
Onion	250	13,52	100	3,53
Bay leaf	1	0,05	3,13	0,11
Clove	negligible	negligible	negligible	negligible
Black peppercorn	negligible	negligible	negligible	negligible
Parsley	30	1,62	11,1	0,39
Garlic	3	0,16	2,16	0,08
Tomato	200	10,82	38	1,34
Thyme	negligible	negligible	negligible	negligible
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
Dough	345	18,66	1437	50,77
TOTAL	1849	100	2830,29	100
Dough:				
Butter	100		753	
Kashar cheese	45		159	
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
Water	50		0	
Wheat flour	150		525	
TOTAL	345	0	1437	0

APPENDIX 15 (CONTINUED): THE WEIGHT AND ENERGY PERCENTAGES OF THE INGREDIENTS OF TAS KEBABI.

2015- TAS KEBABI- TÜRK MUTFAK SANATI, NECİP ERTÜRK				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Shoulder of Lamb	1000	71,87	1200	73,87
Butter	40	2,87	301,2	18,54
Onion	110	7,91	44	2,71
Tomato paste	30	2,16	29,1	1,79
Wheat flour	3	0,22	10,5	0,65
Salt	5	0,36	0,05	0,00
Tomato	200	14,37	38	2,34
Thyme	negligible	negligible	negligible	negligible
Basil*	0,07	0,01	0,16	0,01
Garlic	0,15	0,01	0,11	0,01
Bay leaf*	0,05	0,00	0,16	0,01
Black pepper	0,05	0,00	0,15	0,01
Parsley	3	0,22	1,11	0,07
TOTAL	1391,32	100,00	1624,54	100,00

2016- PİLAVLI TAS KEBABI- BEREKETLİ OLSUN, GÖNÜL CANDAŞ				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Mutton	500	52,36	610	28,90
Fat	20	2,09	180	8,53
Onion	50	5,24	20	0,95
Tomato paste	5	0,52	4,85	0,23
Rice	380	39,79	1295,8	61,39
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	955	100,00	2110,65	100,00

2018- TAS KEBABI (ALATURKA-ALAFRANGA YEMEK ÖĞRETİMİ VE SOFRA DÜZENİ-SOFRA GÖRGÜSÜ, EKREM MUHİTTİN YEĞEN)				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Mutton	900	61,43	1233	70,19
Margarine	60	4,10	376,2	21,41
Onion	250	17,06	100	5,69
Tomato	250	17,06	47,5	2,70
Salt	5	0,34	0,05	0,00
TOTAL	1465	100,00	1756,75	100,00

APPENDIX 16: THE WEIGHT AND ENERGY PERCENTAGES OF THE INGREDIENTS OF ŞİŞ KEBABI.

1953-KOYUN VEYA KUZU ŞİŞ KEBABI- KOLAY YEMEK KİTABI, FATMA FUAT GÜCÜYENER				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Leg of mutton	1000	99,50	1370	99,85
Onion	5	0,50	2	0,15
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	1005	100,00	1372	100,00

1954-KOYUN VEYA KUZU ŞİŞ KEBABI- FATOŞ'UN KOLAY YEMEK KİTABI, FATMA FUAT GÜCÜYENER				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Shoulder of mutton	1000	100	1220	100
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	1000	100	1220	100

1962-ŞİŞ KEBABI- ALATURKA VE ALAFRANGA MÜKEMMEL YEMEK, TATLI, PASTA KİTABI, FAHRİYE NEDİM				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Mutton	1000	100	1370	100
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
Black Pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	1000	100	1370	100

1968-ŞİŞ KEBABI-ALTIN TABAK-1.CİLT , ERGUN BİROL				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Leg of mutton	1000	99,40	1370	99,51
Onion	5,5	0,55	2,2	0,16
Olive oil	0,5	0,05	4,5	0,33
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	1006	100,00	1376,7	100,00

APPENDIX 16 (CONTINUED): THE WEIGHT AND ENERGY PERCENTAGES OF THE INGREDIENTS OF ŞİŞ KEBABI.

1971-ŞİŞ KEBABI- YEMEK PİŞİRME TEMEL METOD VE UYGULAMALARI, LEMAN CILIZOĞLU				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Leg of mutton	1000	98,86	1370	96,89
Onion juice	1,5	0,15	0	0
Olive oil	4,5	0,44	40,5	2,86
Milk	5,5	0,54	3,52	0,25
TOTAL	1011,5	100,00	1414,02	100,00

1976- ŞİŞ KEBABI- EVİN YEMEĞİ, CİLT 2, RAŞİT GÜREL				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Leg of lamb	1000	98,04	1220	87,14
Olive oil	20	1,96	180	12,86
TOTAL	1020	100,00	1400	100,00

1979-ŞİŞ KEBABI- TÜRK MUTFAK SANATI, NECİP ERTÜRK				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Leg of lamb	1000	71,35	1220	90,87
Green pepper (sivri biber)	150	10,70	33	2,46
Tomato	240	17,12	45,6	3,40
Onion juice	1,5	0,11	0	0
Olive oil	4,5	0,32	40,5	3,02
Milk	5,5	0,39	3,52	0,26
TOTAL	1401,5	100,00	1342,62	100,00

1985-ŞİŞ KEBABI- AĞIZ TADI, SEVİM TANÖR				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Leg of mutton	1000	99,70	1370	99,60
Onion	2,5	0,25	1	0,07
Olive oil	0,5	0,05	4,5	0,33
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	1003	100,00	1375,5	100,00

APPENDIX 16 (CONTINUED): THE WEIGHT AND ENERGY PERCENTAGES OF THE INGREDIENTS OF ŞİŞ KEBABI.

1987-TAVADA ŞİŞ KEBABI- İZAHLI YEMEK KİTABI, İNCİ BEŞOĞLU				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Mutton	500	97,47	685	89,74
Black pepper	1	0,19	2,97	0,39
Salt	2	0,39	0,02	0,00
Butter	10	1,95	75,3	9,87
TOTAL	513	100,00	763,29	100,00

1990- ŞİŞ KEBABI- TÜRK MUTFAĞI, NEVİN HALICI				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Leg of mutton	1000	99,50	1370	99,85
Onion	5	0,50	2	0,15
Salt	5	0,50	0,05	0,00
TOTAL	1005	100,00	1372	100,00

1992-ŞİŞ KEBABI- TÜRK MUTFAK SANATI, NECİP ERTÜRK				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Leg of lamb	1000	71,35	1220	90,87
Green pepper (sivri biber)	150	10,70	33	2,46
Tomato	240	17,12	45,6	3,40
Onion juice	1,5	0,11	0	0
Olive oil	4,5	0,32	40,5	3,02
Milk	5,5	0,39	3,52	0,26
TOTAL	1401,5	100,00	1342,62	100,00

1993-ŞİŞ KEBABI- TÜRK MUTFAĞINDAN ÖRNEKLER, AYŞE BAYSAL				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Leg of mutton	1000	71,73	1370	92,92
Tomato	300	21,52	57	3,87
Green pepper	75	5,38	16,5	1,12
Onion	10	0,72	4	0,27
Milk	5	0,36	3,2	0,22
Olive oil	2,5	0,18	22,5	1,53
Tomato paste	1	0,07	0,97	0,07
Salt	0,6	0,04	0,01	0,00
Black pepper	0,05	0,00	0,15	0,01
TOTAL	1394,15	100,00	1474,32	100,00

APPENDIX 16 (CONTINUED): THE WEIGHT AND ENERGY PERCENTAGES OF THE INGREDIENTS OF ŞİŞ KEBABI.

1999-ŞİŞ KEBABI- TÜRK MUTFAK SANATI, NECİP ERTÜRK				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Leg of lamb	1000	71,35	1220	90,87
Green pepper (sivri biber)	150	10,70	33	2,46
Tomato	240	17,12	45,6	3,40
Onion juice	1,5	0,11	0	0
Olive oil	4,5	0,32	40,5	3,02
Milk	5,5	0,39	3,52	0,26
TOTAL	1401,5	100,00	1342,62	100,00

2002-ŞİŞ KEBABI- EMİNE BEDER ET YEMEKLERİ-EMİNE BEDER				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Meat	1000	36,12	1350	75,56
Tomato	500	18,06	95	5,32
Eggplant	1000	36,12	230	12,87
Green pepper	250	9,03	55	3,08
Vinegar	1,2	0,04	0,04	0,00
Milk	11,5	0,42	7,36	0,41
Sunflower seed oil	5,48	0,20	49,28	2,76
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
Thyme	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	2768,18	100,00	1786,67	100,00

2005- ŞİŞ KEBABI- SEVİM TANÖR HOCA'NIN YEMEK KİTABI, SEVİM TANÖR				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Leg of mutton	1000	99,70	1370	99,60
Fat	0,5	0,05	4,5	0,33
Onion	2,5	0,25	1	0,07
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	1003	100,00	1375,5	100,00

2008- ŞİŞ KEBABI- KUŞAKLAR BOYUNCA YEMEK ÖĞRETİMİ, ÇEŞİTLİ ET VE YUMURTA YEMEKLERİ, EKREM MUHİTTİN YEĞEN)				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Leg of mutton	1000	98,52	1370	98,52
Salt	10	0,99	0,1	0,99
Thyme	2	0,20	5,76	0,20
Olive oil	0,5	0,05	4,5	0,05
Onion	2,5	0,25	1	0,25
TOTAL	1015	100,00	1381,36	100,00

APPENDIX 16 (CONTINUED): THE WEIGHT AND ENERGY PERCENTAGES OF THE INGREDIENTS OF ŞİŞ KEBABI.

2010- BULGUR PİLAVLI ŞİŞ KEBABI- OKTAY USTA İLE MUTFAK KEYFİ, OKTAY AYMELEK				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Leg of lamb	300	33,23	366	21,31
Pepper	50	5,54	11	0,64
Tomato	200	22,16	38	2,21
Sunflower seed oil	2,7	0,30	24,3	1,41
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
Bulgur wheat	310	34,34	1107	64,44
Butter	20	2,22	150,6	8,77
Paprika paste	10	1,11	11,2	0,65
Tomato paste	10	1,11	9,7	0,56
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	902,7	100,00	1717,8	100,00

2011- ŞİŞ KEBABI- GÖNÜL CANDAŞ'IN MUTFAĞINDAN, GÖNÜL CANDAŞ				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Mutton	1000	71,07	1370	91,64
Tomato	200	14,21	38	2,54
Bell pepper	120	8,53	27,6	1,85
Olive oil	3	0,21	27	1,81
Onion	2,5	0,18	1	0,07
Lemon juice	1,5	0,11	0,33	0,02
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
Onion	50	3,55	20,00	1,34
Parsley	30	2,13	11,10	0,74
TOTAL	1407	100	1495,03	100

APPENDIX 16 (CONTINUED): THE WEIGHT AND ENERGY PERCENTAGES OF THE INGREDIENTS OF ŞİŞ KEBABI.

2013- ŞİŞ KEBABI- PRATİK YEMEKLER 1- ET YEMEKLERİ, EMİNE BEDER				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Meat	1000	33,47	1350	72,01
Tomato	500	16,73	95	5,07
Eggplant	1000	33,47	230	12,27
Green pepper	250	8,37	55	2,93
Onion	220	7,36	88	4,69
Vinegar	1,2	0,04	0,04	0,00
Milk	11,5	0,38	7,36	0,39
Sunflower seed oil	5,48	0,18	49,28	2,63
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
Thyme	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	2988,18	100,00	1874,67	100,00

2015-ŞİŞ KEBABI- TÜRK MUTFAK SANATI, NECİP ERTÜRK				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Leg of lamb	1000	71,35	1220	90,87
Green pepper (sivri biber)	150	10,70	33	2,46
Tomato	240	17,12	45,6	3,40
Onion juice	1,5	0,11	0	0
Olive oil	4,5	0,32	40,5	3,02
Milk	5,5	0,39	3,52	0,26
TOTAL	1401,5	100,00	1342,62	100,00

2016- ŞİŞ KEBABI- BEREKETLİ OLSUN, GÖNÜL CANDAŞ				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Mutton	1000	68,18	1370	89,79
Tomato	200	13,64	38	2,49
Green pepper	100	6,82	22	1,44
Onion	100	6,82	40	2,62
Parsley	60	4,09	22,2	1,46
Olive oil	3,65	0,25	32,85	2,15
Lemon juice	3	0,20	0,66	0,04
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
Thyme	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	1466,65	100,00	1525,71	100,00

APPENDIX 16 (CONTINUED): THE WEIGHT AND ENERGY PERCENTAGES OF THE INGREDIENTS OF ŞİŞ KEBABI.

2018- ŞİŞ KEBABI (ALATURKA-ALAFRANGA YEMEK ÖĞRETİMİ VE SOFRA DÜZENİ-SOFRA GÖRGÜSÜ, EKREM MUHİTTİN YEĞEN)				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Leg of mutton	1000	99,01	1370	99,18
Salt	5	0,50	0,05	0,00
Thyme	2	0,20	5,76	0,42
Olive oil	0,5	0,05	4,5	0,33
Onion	2,5	0,25	1	0,07
TOTAL	1010	100,00	1381,31	100,00



APPENDIX 17: THE WEIGHT AND ENERGY PERCENTAGES OF THE INGREDIENTS OF KAĞIT KEBABI.

1954-KAĞIT KEBABI- FATOŞ'UN KOLAY YEMEK KİTABI, FATMA FUAT GÜCÜYENER				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Leg of mutton	1000	70,67	1370	88,63
Onion	5	0,35	2	0,13
Parsley	60	4,24	22,2	1,44
Potato	100	7,07	68	4,40
Carrot	100	7,07	37	2,39
Celery (root)	150	10,60	46,5	3,01
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
Pimento	negligible	negligible	negligible	negligible
Thyme	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	1415	100,00	1545,7	100,00

1962-KAĞIT KEBABI- ALATURKA VE ALAFRANGA MÜKEMMEL YEMEK, TATLI, PASTA KİTABI, FAHRİYE NEDİM				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Leg of mutton	1000	99,50	1370	99,85
Onion	5	0,50	2	0,15
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
Pimento	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	1005	100,00	1372	100,00

1969- KAĞIT KEBABI- ALTIN TABAK, 2. CİLT, ERGUN BİROL				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Leg of lamb	1500	42,91	1830	42,59
Onion	220	6,29	88	2,05
Butter	75	2,15	564,75	13,14
Tomato	200	5,72	38	0,88
White wine	250	7,15	170	3,96
Dill	120	3,43	55,2	1,28
Thyme	2	0,06	5,76	0,13
Carrot	300	8,58	111	2,58
Potato	440	12,59	299,2	6,96
Green peas (canned)	280	8,01	154	3,58
Olive oil	109	3,12	981	22,83
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	3496	100	4296,91	100,00

APPENDIX 17 (CONTINUED): THE WEIGHT AND ENERGY PERCENTAGES OF THE INGREDIENTS OF KAĞIT KEBABI.

1976- KAĞIT KEBABI- TATLIDAN TUZLUYA TÜRK SOFRASI, İLYAS İMER				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Lamb	750	50,68	900	64,15
Kuzu böbreği	150	10,14	126	8,98
Butter	30	2,03	225,9	16,10
Onion	110	7,43	44	3,14
Tomato	200	13,51	38	2,71
Bell pepper	180	12,16	41,4	2,95
Thyme	negligible	negligible	negligible	negligible
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
Dill	60	4,05	27,6	1,97
Parsley	60	4,05	22,2	1,58
TOTAL	1480	100,00	1402,9	100,00

1977-KAĞIT KEBABI- ALATURKA VE ALAFRANGA YEMEK ÖĞRETİMİ VE SOFRA DÜZENİ- SOFRA GÖRGÜSÜ, EKREM MUHİTTİN YEĞEN				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Lamb	900	47,07	1080	45,30
Onion	150	7,85	60	2,52
Margarine	60	3,14	376,2	15,78
Tomato	200	10,46	38	1,59
Carrot	200	10,46	74	3,10
Dill	120	6,28	55,2	2,32
Green peas	100	5,23	92	3,86
Vinegar	12	0,63	0,36	0,02
Thyme	negligible	negligible	negligible	negligible
Suflower seed oil	60	3,14	540	22,65
Salt	10	0,52	0,1	0,00
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
Potato	100	5,23	68	2,85
TOTAL	1912	100,00	2383,86	100,00

APPENDIX 17 (CONTINUED): THE WEIGHT AND ENERGY PERCENTAGES OF THE INGREDIENTS OF KAĞIT KEBABI.

1979-KAĞIT KEBABI- TÜRK MUTFAK SANATI, NECİP ERTÜRK				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Lamb	1000	37,36	1200	29,10
Butter	40	1,49	301,2	7,30
Onion	50	1,87	20	0,48
Wheat flour	3	0,11	10,5	0,25
Salt	5	0,19	0,05	0,00
Carrot	300	11,21	111	2,69
Celery	350	13,08	108,5	2,63
Potato	500	18,68	340	8,24
Sunflower seed oil	180	6,73	1620	39,28
Butter	40	1,49	301,2	7,30
Green peas	200	7,47	110	2,67
Salt	5	0,19	0,05	0,00
Thyme	negligible	negligible	negligible	negligible
Basil	0,07	0,00	0,16	0,00
Garlic	0,15	0,01	0,11	0,00
Bay leaf	0,05	0,00	0,16	0,00
Black pepper	0,05	0,00	0,15	0,00
Parsley	3	0,11	1,11	0,03
TOTAL	2676,32	100,00	4124,19	100,00

1982-KAĞIT KEBABI- AŞÇIM, SONAY NURETİN KILINÇER				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Lamb	750	39,34	900	25,87
Butter	40	2,10	301,2	8,66
Sunflower seed oil	210	11,01	1890	54,32
Onion	50	2,62	20	0,57
Tomato	200	10,49	38	1,09
Carrot	100	5,24	37	1,06
Potato	200	10,49	136	3,91
Celery	150	7,87	46,5	1,34
Green peas (canned)	200	10,49	110	3,16
Thyme	negligible	negligible	negligible	negligible
Salt	5	0,26	0,05	0,00
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
Parsley	1,5	0,08	0,56	0,02
Bay leaf	0,03	0,00	0,08	0,00
Garlic	0,08	0,00	0,05	0,00
TOTAL	1906,6	100,00	3479,44	100,00

APPENDIX 17 (CONTINUED): THE WEIGHT AND ENERGY PERCENTAGES OF THE INGREDIENTS OF KAĞIT KEBABI.

1985-KAĞIT KEBABI- AĞIZ TADI, SEVİM TANÖR				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Lamb	1500	60,83	1800	82,48
Spring onion	836	33,90	242,44	11,11
Olive oil	10	0,41	90	4,12
Parsley	60	2,43	22,2	1,02
Dill	60	2,43	27,6	1,26
Thyme	negligible	negligible	negligible	negligible
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	2466	100,00	2182,24	100,00

1987-KAĞIT KEBABI- İZAHLI YEMEK KİTABI, İNCİ BEŞOĞLU				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Lamb	750	43,30	900	59,76
Spring onion	200	11,55	58	3,85
Parsley	60	3,46	22,2	1,47
Green peas	100	5,77	92	6,11
Carrot	200	11,55	74	4,91
Potato	200	11,55	136	9,03
Tomato	200	11,55	38	2,52
Thyme	2	0,12	5,76	0,38
Olive oil	20	1,15	180	11,95
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	1732	100,00	1505,96	100,00

APPENDIX 17 (CONTINUED): THE WEIGHT AND ENERGY PERCENTAGES OF THE INGREDIENTS OF KAĞIT KEBABI.

1990- KAĞIT KEBABI- TÜRK MUTFAĞI, NEVİN HALICI				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Lamb	1000	48,22	1200	34,92
Butter	25	1,21	75,3	2,19
Onion	100	4,82	40	1,16
Tomato paste	10	0,48	1,9	0,06
Water	200	9,64	0	0,00
Carrot	200	9,64	74	2,15
Potato		0,00		0,00
Vinegar	12	0,58	0,36	0,01
Thyme	negligible	negligible	negligible	negligible
Black pepper	2	0,10	5,94	0,17
Salt	5	0,24	0,05	0,00
Sunflower seed oil	200	9,64	1800	52,38
Green peas	200	9,64	184	5,35
Dill	120	5,79	55,2	1,61
TOTAL	2074	100,00	3436,75	100,00

1992-KAĞIT KEBABI- TÜRK MUTFAK SANATI, NECİP ERTÜRK				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Lamb	1000	42,08	1200	30,56
Butter	40	1,68	301,2	7,67
Onion	50	2,10	20	0,51
Wheat flour	3	0,13	10,5	0,27
Salt	5	0,21	0,05	0,00
Green peas (canned)	200	8,42	110	2,80
Thyme	negligible	negligible	negligible	negligible
Carrot	200	8,42	74	1,88
Celery	150	6,31	46,5	1,18
Potato	300	12,62	204	5,19
Tomato	200	8,42	38	0,97
Butter	40	1,68	301,2	7,67
Salt	5	0,21	0,05	0,00
Sunflower seed oil	180	7,57	1620	41,25
Basil	0,07	0,00	0,16	0,00
Garlic	0,15	0,01	0,11	0,00
Bay leaf	0,05	0,00	0,16	0,00
Black pepper	0,05	0,00	0,15	0,00
Parsley	3	0,13	1,11	0,03
TOTAL	2376,32	100,00	3927,19	100,00

APPENDIX 17 (CONTINUED): THE WEIGHT AND ENERGY PERCENTAGES OF THE INGREDIENTS OF KAĞIT KEBABI.

1993-KAĞIT KEBABI- TÜRK MUTFAĞINDAN ÖRNEKLER, AYŞE BAYSAL				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Green pepper	50	3,92	11	1,39
Parsley	60	4,71	22,2	2,81
Mutton	500	39,22	610	77,16
Tomato	500	39,22	95	12,02
Spring onion	150	11,76	43,5	5,50
Salt	12	0,94	0,12	0,02
Black pepper	2	0,16	5,94	0,75
Red pepper (ground)	1	0,08	2,81	0,36
TOTAL	1275	100,00	790,57	100,00

1999-KAĞIT KEBABI- TÜRK MUTFAK SANATI, NECİP ERTÜRK				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Lamb	1000	42,08	1200	30,56
Butter	40	1,68	301,2	7,67
Onion	50	2,10	20	0,51
Wheat flour	3	0,13	10,5	0,27
Salt	5	0,21	0,05	0,00
Green peas (canned)	200	8,42	110	2,80
Thyme	negligible	negligible	negligible	negligible
Carrot	200	8,42	74	1,88
Celery	150	6,31	46,5	1,18
Potato	300	12,62	204	5,19
Tomato	200	8,42	38	0,97
Butter	40	1,68	301,2	7,67
Salt	5	0,21	0,05	0,00
Sunflower seed oil	180	7,57	1620	41,25
Basil	0,07	0,00	0,16	0,00
Garlic	0,15	0,01	0,11	0,00
Bay leaf	0,05	0,00	0,16	0,00
Black pepper	0,05	0,00	0,15	0,00
Parsley	3	0,13	1,11	0,03
TOTAL	2376,32	100,00	3927,19	100,00

APPENDIX 17 (CONTINUED): THE WEIGHT AND ENERGY PERCENTAGES OF THE INGREDIENTS OF KAĞIT KEBABI.

2002-KAĞIT KEBABI-ET YEMEKLERİ, EMİNE BEDER				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Beef	350	28,34	521,5	54,14
Carrot	100	8,10	37	3,84
Zucchini	150	12,15	27	2,80
Potato	200	16,19	136	14,12
Butter	10	0,81	75,3	7,82
Green peas	100	8,10	92	9,55
Onion	50	4,05	20	2,08
Green pepper	75	6,07	16,5	1,71
Tomato	200	16,19	38	3,94
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	1235	100,00	963,3	100,00

2003- KAĞIT KEBABI- MUTFAĞIMIZDAKİ BEREKET, AYŞE TÜTER				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Mutton	500	62,58	610	50,21
Onion	100	12,52	40	3,29
Garnitür	139	17,40	325,26	26,77
Butter	30	3,75	225,9	18,59
Dill	30	3,75	13,8	1,14
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
Thyme	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	799	100,00	1214,96	100,00

2005- KAĞIT KEBABI- SEVİM TANÖR HOCA'NIN YEMEK KİTABI, SEVİM TANÖR				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Lamb	1500	60,83	1800	82,48
Spring onion	836	33,90	242,44	11,11
Parsley	60	2,43	22,2	1,02
Dill	60	2,43	27,6	1,26
Thyme	negligible	negligible	negligible	negligible
Fat	10	0,41	90	4,12
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	2466	100,00	2182,24	100,00

APPENDIX 17 (CONTINUED): THE WEIGHT AND ENERGY PERCENTAGES OF THE INGREDIENTS OF KAĞIT KEBABI.

2008- KAĞIT KEBABI- KUŞAKLAR BOYUNCA YEMEK ÖĞRETİMİ, ÇEŞİTLİ ET VE YUMURTA YEMEKLERİ, EKREM MUHİTTİN YEĞEN				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Lamb	900	46,83	1080	43,36
Butter	60	3,12	451,8	18,14
Onion	150	7,80	60	2,41
Tomato	200	10,41	38	1,53
Potato	200	10,41	136	5,46
Carrot	100	5,20	37	1,49
Green peas	100	5,20	92	3,69
Dill	120	6,24	55,2	2,22
Thyme	negligible	negligible	negligible	negligible
Vinegar	12	0,62	0,36	0,01
Sunflower seed oil	60	3,12	540	21,68
Salt	20	1,04	0,2	0,01
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	1922	100,00	2490,56	100,00

2013- KAĞIT KEBABI- PRATİK YEMEKLER 1- ET YEMEKLERİ, EMİNE BEDER				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Meat (dana bonfile)	350	27,92	521,5	45,48
Carrot	100	7,98	37	3,23
Zucchini	150	11,96	27	2,35
Potato	200	15,95	136	11,86
Sunflower seed oil	28,75	2,29	258,75	22,56
Green peas	100	7,98	92	8,02
Onion	50	3,99	20	1,74
Green pepper	75	5,98	16,5	1,44
Tomato	200	15,95	38	3,31
Salt	negligible	negligible	negligible	negligible
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	1253,75	100,00	1146,75	100,00

APPENDIX 17 (CONTINUED): THE WEIGHT AND ENERGY PERCENTAGES OF THE INGREDIENTS OF KAĞIT KEBABI.

2015- KAĞIT KEBABI-TÜRK MUTFAK SANATI, NECİP ERTÜRK				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Lamb	1000	42,08	1200	30,56
Butter	40	1,68	301,2	7,67
Onion	50	2,10	20	0,51
Wheat flour	3	0,13	10,5	0,27
Salt	5	0,21	0,05	0,00
Green peas (canned)	200	8,42	110	2,80
Thyme	negligible	negligible	negligible	negligible
Carrot	200	8,42	74	1,88
Celery	150	6,31	46,5	1,18
Potato	300	12,62	204	5,19
Tomato	200	8,42	38	0,97
Butter	40	1,68	301,2	7,67
Salt	5	0,21	0,05	0,00
Sunflower seed oil	180	7,57	1620	41,25
Thyme	negligible	negligible	negligible	negligible
Basil*	0,07	0,00	0,16	0,00
Garlic	0,15	0,01	0,11	0,00
Bay leaf*	0,05	0,00	0,16	0,00
Black pepper	0,05	0,00	0,15	0,00
Parsley	3	0,13	1,11	0,03
TOTAL	2376,32	100,00	3927,19	100,00

2018- KAĞIT KEBABI- ALATURKA-ALAFRANGA YEMEK ÖĞRETİMİ VE SOFRA DÜZENİ-SOFRA GÖRÜGÜSÜ, EKREM MUHİTTİN YEĞEN				
Ingredients	Weights	% Weight	Energy	% Energy
Lamb	900	43,65	1080	45,16
Butter	60	2,91	451,8	18,89
Onion	150	7,27	60	2,51
Tomato	200	9,70	38	1,59
Carrot	200	9,70	74	3,09
Green peas	100	4,85	92	3,85
Dill	120	5,82	55,2	2,31
Thyme	negligible	negligible	negligible	negligible
Vinegar	12	0,58	0,36	0,02
Sunflower seed oil	60	2,91	540	22,58
Water	250	12,12	0	0,00
Salt	10	0,48	0,1	0,00
Black pepper	negligible	negligible	negligible	negligible
TOTAL	2062	100,00	2391,46	100,00

APPENDIX 18: RECIPES OF THE DISHES

1953-KOLAY YEMEK KİTABI, FATMA FUAT GÜCÜYENER

KOYUN VE DANA TAS KEBABI

Koyun ve dana etinin az yağlı but tarafından almalı. Sinirlerini ayıklayıp ufak, ufak doğramalı, şiş kebabında olduğu gibi piyazlamalı. Bir kaşık sirke, bir kaşık zeytin yağı koyup 1 saat bekletmeli.

Sonra bir tepsi veya tencereye koymalı. Üzerine çukur bir tas kapamalı. Onun üzerine buğu çıkmayacak surette bir kapak kapattıktan sonra çok hafif ateş üzerinde 2-3 saat bırakmalı. İndirip sıcak sıcak yemelidir. Bu tas kebabının yanlarına pilav da dökülebilir.

KOYUN VEYA KUZU ŞİŞ KEBABI

Koyun veya kuzunun but tarafından almalı, sinirlerini çıkarıp küçük parçalara doğramalı. İki, üç baş soğanı kalın rende ile rendelemeli, tuz ve karabiber karıştırıp doğranmış etleri bunların arasında bir saat bırakmalı. Bir saat sonra etleri iyice silkeleyip üzerlerine zeytinyağı sürülmüş şişlere geçirmeli ve hafif ateşte çevirerek pişirmelidir.

1954-FATOS'UN KOLAY YEMEK KİTABI

TAS KEBABI

Koyun etinin gayet yağlı budundan kuşbaşı doğramalı, iyice piyazlanmalı, 4-5 saat bırakmalı, sonra bir tencereye koyup bir miktar taze domates veya salça ilavesi ile hafif ateşte etler tamam ile yumuşayınca kadar pişirmeli ve tabağa alınarak sofraya getirmeli.

Bu kebabın yanına arzu edilen garnitür konulabilirse de pilav ile verilirse daha hoş olur.

KAĞIT KEBABI

Koyunun döş veya but tarafından etli yerlerinden kuşbaşı doğrarsınız. Bunların üzerine çentilmiş iki baş soğan, kafi miktarda tuz ve biber, yenibahar ve kekikle oğduktan sonra 1 saat kadar bırakırsınız.

Parşömen denilen yağ kağıdından bir tabaka kağıdın ortasına bu etleri halile koyduktan ve kağıdın dört ucunu birleştirerek sıkıca bağladıktan sonra fırına vermeli ve piştikten sonra, kağıttan çıkartıp tabaklara almalı.

Arzu edildiği halde bu etlerin hepsi bir kağıda konulmayıp ufak ufak ve ayrı ayrı kağıtlara dahi konulabilir.

Bir de bu kebabın içine bir miktar maydanoz, haşlanmış patates ve havucu ve kök kerevizi ufak ufak doğrayıp beraberce kağının içine koyarak fırına verip pişirmeli.

KOYUN VE KUZU ŞİŞ KEBABI

Koyun veya kuzu etinin kol veya budundan alıp kuşbaşı doğradıktan sonra tuzlayıp biberlemeli, Şişlere iki yavan, bir yağlı et dizip ateşte kebab etmeli. Taze domates mevsiminde etlerin arasına birer parça da domates dizebilirsiniz. Bunun yanında arzu ettiğiniz garnitürü koyabilirsiniz.

1962- ALATURKA VE ALAFRANGA MÜKEMMEL YEMEK TATLI PASTA KİTABI, FAHRİYE NEDİM

DİĞER TAS KEBABI

Yağlı koyun etini doğrayınız. 350 g et için, 2 soğan hesabiyel etin miktarına göre o kadar soğan entiniz. Tuz, bahar serpip ovunuz, sonra çorba tasına dökünüz. ukurca bir sahana tası baŐaŐađı kapayınız, orta ateşte oturtunuz. Et piŐerken salıverdiği suyu çekince sahanın kenarından bir kepçe sıcak su koyunuz. Bu suyu da çekerse yarım kepçe daha koyup, 2 saat sonra ateşten indiriniz. Tası sofraya kaldırınız.

ŞİŞE KEBABI

Koyunun yağsız tarafından istediğiniz kadar kuşbaşı doğrayınız. Soğan suyu, tuz ve biberle oğusturup beş altı saat bırakınız. Sonra Şişlere geçiriniz, orta ateşte bir defa çevirmek üzere, birer dakikada iki tarafının da rengini soldurup öylece tabağa koyunuz, üstünü bezle örtüp bırakınız. Bir iki saat sonra ateşte pişiriniz.

KAĞIT KEBABI

Koyun butundan bir kilo eti birbirinden ayrılmayacak surette ufak ufak kesiniz. stne ince ince iki soğan entiniz, tuz, biber ve bahar ekip iyice oyunuz, yarım saat böyle bırakınız. Sonra eti battal kağının ortasına koyunuz, dört ucunu birleŐtiriniz, s,c,mle sıkı sıkı bağlayıp bir çıkın yapınız. Ateşi orta fırında iki saat bırakıp çıkarınız.

1968- ALTIN TABAK 1. CİLT, ERGUN BİROL

SÜT DANASINDAN ANDORRA TAS KEBABI

Kullanılacak malzeme (4 kişilik): ½ kg süt danası (kemiksiz), 40 gram sadeyağ, 2 demet maydanoz, 1 limon, 1 iri soğan, 2 bardak et suyu, yeteri kadar tuz, 1 çay kaşığı karabiber.

Yapımı: Maydanozla soğanı ince ince kıyın. Küçük bir tavada 20 gram sadeyağ eritin; buna soğana maydanoz katın. Tavanın üzerini kapattıktan sonra çok hafif bir ateşin üzerine koyun ve zaman zaman karıştırarak yarım saat kadar pişirin. Bu arada, küçük bir kuşaneye kuşbaşı biçiminde kesilmiş olan et ile eritilmiş 10 g sadeyağ koyun ve kuvvetli bir ateşte sık sık karıştırarak eti birkaç dakika kavurun. Et kızarmaya başlayınca buna yeteri kadar tuz, 1 çay kaşığı karabiber, dilim dilim kesilmiş bir limon ve iki bardak et suyuyla öbür tavadaki soğan, maydanoz ve yağı katın. Bir süre kuvvetli ateşte pişirilen tas kebabındaki limon dilimlerini çıkarın, sonra kabı fırına koyun ve orta ısıdaki bir fırında bir saat kadar pişirin. Suyu gereğinden fazla kalırsa bir süre daha fırında tutun. Sonra çukurca bir kaba koyarak sofraya çıkarın.

ŞİŞ KEBABI

Kullanılacak malzeme (4 kişi için): 1 kilo koyun veya kuzu eti, 1 baş iri soğan, 1 çorba kaşığı zeytinyağı, yeteri kadar tuz ve karabiber.

Yapımı: Şiş kebablık et genel olarak koyun veya kuzunun but, kol ya da kürek bölümlerinden çıkarılır. Önce etin zar gibi ince derisi yüzülür. Sonra et, kuşbaşı diye anılan ve her bir yanı ortalama ikişer santim olan parçalara bölünür.

Böyle kuşbaşı parçalara doğranmış olan et bir sahan veya derince bir tabağa konur. Üzerine bir çorba kaşığı zeytinyağı ile soğan suyu (soğan ince ince doğranır. Sonra üstüne bir miktar tuz serpilir. On dakika kadar öylece bekletildikten sonra iyice sıkılarak suyu çıkarılır. İşte bu su ete dökülen soğan suyudur.) üzerine dökülür ve iyice karıştırıldıktan sonra en azından 4-5 saat kalmak üzere bir kenarda dinlendirilir. (iyi dinlendirilmiş et soğanlı suda 24 saat kadar kalmalıdır.)

Et dinlendirildikten sonra kuşbaşı parçalar, her bir parça arasında yarımşar parmak ara bırakılarak şişlere dizilir.

Bu işler bittikten sonra şişler kuvvetli, ama alevli olmayan odun kömürü ateşinin aşağı yukarı 4-5 parmak yüksekliğinde bir yerine yerleştirilir. Önce etlerin bir yüzü, sonra öbür yüzleri kızarıncaya kadar pişirilir.

Bazen etler yağlı olunca eriyen yağ damlaları ateşi alevlendirir. Böyle durumlarda ateşe birkaç tutam tuz serpilirse ateşin alevlenmesi önlenmiş olur.

Etler pişince şişten sıyırmak suretiyle tabağa alınır. Üstlerine tuz ve istenirse kekik serpilir ve böylece servis yapılır.

Etlerin yanına garnitür olarak domates ve yeşil biber koymak isteyenler küçük doğranmış domates ve biberleri başka bir şişe geçirerek ateşte pişirmeli ve tabaktaki etlerin yanına koymalıdır.

Bir et, domates dizerek pişirilen kebablar sertleşeceklerinden bu biçim şiş kebabı pişirilmemelidir.

1969- ALTIN TABAK 2. CİLT, ERGUN BİROL

KAĞIT KEBABI

Kullanılacak malzeme (6 kişi için): 1 1/2 kiloluk bir kuzu budu, 2 baş iri soğan, 75 gram sadeyağ, 2 olgun domates, 1 bardak şarap, 2 demet dereotu, 1 çorba kaşığı kekik, 3 körpe havuç, 2 çok iri patates (çok irisi bulunmazsa 3 veya 4 patates kullanılır), 1 küçük kutu iç bezelye, ½ bardak zeytinyağı (veya bir başka bitkisel yağ), yeteri kadar tuz ve karabiber, iki tabaka yağ kağıdı.

Yapımı: bir tencereye sadeyağın üçte ikisiyle bir çorba kaşığı zeytinyağı konur. Yağ kızınca el iriliğinde yassı parçalara doğranmış etin üçte bir kaba konur ve iki yanları da nar gibi oluncaya kadar kızartılır. Kızaran etler kevgirle alınır ve bir kaba konur. Onların yerine kalan etlerin yarısı konur. Böylece etlerin tamamı kızartılır.

Etlerden boşalan yağın içine rendelenmiş soğanla iri tavla zarı biçiminde parçalara doğranmış ve yıkanmış havuçlarla kıyılmış bir demet dereotu atılır. Bunların da üstüne kızarmış etler oturtulur ve yemeğin tuzu da serpildikten sonra et ve soğanlar saldıkları sularını iyice çekinceye kadar orta ısıdaki bir ateşte pişmeye bırakılır.

Tencerede su tamam ile çekip sadece yağ kalınca bir bardak sek beyaz şarap dökülür. Hemen iki dakika sonra da kabuğu ayıklandıktan sonra çekirdekleri çıkarılmış ve parça parça doğranmış domates katılır. Tencerenin ağzı yağ kağıdıyla onun üstü de tencerenin kapağı ile iyice örtüldükten sonra ateşin ısısı hafifletilir. Et iyice yumuşak bir duruma gelinceye kadar, yani bir saat kadar tencerdekiler pişirilir.

Tencerdekiler pişince bir kevgirler süzülerek kaptan alınır ve bir kenara konur. Kabukları soyulmuş patatesleri iri tavla zarı biçiminde parçalara doğranır. Kalan zeytinyağı bir tavada kızdırılınca bu patatesler içine atılır. Kevgirle karıştırılarak pembeleşinceye kadar kızartılır. Sonra suyu süzülmiş konserve bezelye katılır.

Bir- iki defa karıştırdıktan sonra tenceredekiler kevgirle iyice süzülerek bir tabağa alınır.

Bu işler bittikten sonra kalan yağ kağıtları altı iri parçaya bölünür. (parçalar mümkün olduğu kadar dört köşe olmalıdır) Her parçanın içine etlerin altıda biri yerleştirilir. Sebze ve patateslerle kıyılmış çiğ dereotunun ve salçanın da altıda biri etlerin üstüne konduktan sonra kağıdın iki ucu birinin üstüne kapatılır. Böylece kağıt, salçanın dökülmesini önleyecek biçimde paketlenir. Altı paketin de hazırlanması sona erince bunlar bir fırın tepsisine yan yana yerleştirilirler.

Kağıtların üstü kavrulmamaları için kalan sadeyağla iyice bulandıktan sonra tepsiye de bir fincan kadar su konur ve tepsi kızgın bir fırına sürülür. Kağıt kebabları fırında yirmi dakika kaldıktan sonra çıkartılır. Her biri bir tabağa yerleştirilir ve böylece sıcak sıcak servis yapılır.

Bazı kimseler yemeği kağıttan çıkarıp servis yapmaktaysalar da bu doğru değildir. Hem yemeğin lezzeti gider, hem de hususiyeti bozulur. Kağıt paketiyle servis yapılmalıdır. Herkes kağıdın üstünü yırtar ve yemeğini bu kağıdın içinde yer.

1971- YEMEK PİŞİRME TEMEL METOD VE UYGULAMALARI, LEMAN CILIZOĞLU

ŞİŞ KEBABI

İyi bir kebab hazırlayabilmek için erkek koyun eti alınmalıdır.

En iyi şiş kebabı but ve kontrfileden olur.

Hazırlanışı: But kısımları ek yerlerinden bıçakla ayrılıp, sinirleri tamamen temizlenir. Kuşbaşı doğranır. Bir kaba konur. Üstüne terbiyesi dökülüp en az 20 dakika karıştırarak terbiye ete yedirilir. Sonra buzdolabında 24 saat bekletilip pişirilmelidir.

Piştirileceği zaman yağlanmış şişlere yeteri kadar konup pişirilir.

Terbiyesi: Bir kaba biraz süt, zeytinyağı soğan suyu, tuz, karabiber ilavesiyle hazırlanır.

SUDA PİŞİRME (HAŞLAMA) METODU:

Her türlü etten yapılır. Eti için yapılan haşlamalar:

Etinden istifade etmek için haşlama yapılacaksa etin üzerine sıcak su koymak lazımdır. Çünkü sıcaklığın tesiriyle etin üzeri pıhtılaşır, böylece besinli madde suya geçmemiş olur. Böyle hazırlanan etin, eti lezzetli, suyu daha az lezzetlidir. Haşlama yaparken ete haşlayacak miktar kadar sıcak su koyup et düdüklü tencerede veya adi tencerede yumuşayınca kadar pişirilir.

Sonra istenilen yerde kullanılır.

Söğüş et olarak,

Yanına çeşitli garnitürler koyarak her türlü menülerde kullanılır.

Suyu için yapılan haşlamalar:

Etinden değil de suyundan istifade etmek istiyorsak eti bir tencereye koyup üzerine bol soğuk su, bazen de sebze parçaları (Bak et suyu kısmına) konup et pişinceye kadar kaynatılır.

Böyle yapılan haşlamanın suyu lezzetli eti ise tatsız ve lezzetsiz olur.

Yağ ve Az su ilavesiyle pişirme metodu:

Bazen de et bir tencerede yağla kızartılır, üstüne az miktarda sıcak su konup haşlanır bazen de et önce haşlanır, sonra kızartılır. Rostolar, kebablar az suda pişen et yemekleridir.

Böyle hazırlanan yemeklerin hem suyu, hem de eti lezzetlidir. Yemek olarak tek başına kullanıldığı gibi kalan suya pilav, çorba vs de yapılabilir.

1976- TATLIDAN TUZLUYA TÜRK SOFRASI, İLYAS İMER

TAS KEBABI

1 kilo koyun eti yağlı ve yağsız karışık, 3 soğan, karabiber, baharat, tuz, 1 kaşık domates salçası veya birkaç domatesin suyu, 3 patates.

Üzerinden bir gece geçmiş koyun etinin, yağlı ve yağsız taraflarından istenilen kadar kuşbaşı doğranmalıdır.

Doğranmış etleri, bir tencereye koyun ve birkaç soğanı da doğrayın. Tuzunu, karabiberini ve istenilen baharatı da ete karıştırın. Domates suyunu, yoksa domates ekleyerek kapağını sıkıca kapayarak pişirin. Suyu eksildikçe, sıcak domates suyundan tencere kapağını tamamen kaldırmaksızın, aralığından azar azar dökün.

Hafif ateşte pişirilmeli. Patates püre garnitür koyarak servis yapınız.

KAĞIT KEBABI

750 gr kuzu eti, 3 kuzu böbreği, 3 çorba kaşığı tereyağ, 1 büyük baş soğan, 1 demet dereotu, 1 demet maydanoz, 2 domates, 3 dolmalık biber, 1 tatlı kaşığı kekik biraz tuz ve karabiber iki tane yağlı kağıt.

Kuşbaşı doğranmış etleri, dörde kesilmiş böbrekleri, doğranmış soğanları, kıyılmış maydanoz ve dereotunu, kekiği, tuz ve karabiberi derince bir kabın içinde iyice karıştırın.

Bunlara, kabukları soyulup küçük doğranmış domatesleri ve ince ince kıyılarak kesilmiş

yeşil biberleri ilave edin. Yağlı kağıtları üst üst koyun ve üstünü 3 çorba kaşığı tereyağ ile yağlayın. Yağlanmış kağıdın üstüne hazırladığınız etleri boşaltın ve bohça gibi katlayarak paket yapın. Fırında açılmaması için üstünü bağlayın. Paketi bir tepsiye koyup üstünü suyla ıslattıktan sonra orta hararetili fırında pişirin. Fırından çıkınca kağıdı derhal açın. Etlere sıcak servis tabağına alın, yanında arzu ettiğiniz herhangi bir sebze ile servis yapın.

1976- EVİN YEMEĞİ, RAŞİT GÜZEL

ŞİŞ KEBABI

Ölçüleri:

1 kg kuzu veya koyun but eti

2 kaşık zeytinyağı

Tuz

Hazırlanması:

1-Etin kemiklerini ayırınız. Fazla yağlarını çıkarınız. Sonra telleri yönünce bir parmak eninde ve çubuk şeklinde kesiniz. Bir kere de eni kadar uzunlukta keserek kuş başı, mümkünse küp şeklinde doğrayıp şişlere geçiriniz.

2-Yemek vaktinden 15-20 dakika önce: Kebapları tuzlayıp yağladıktan sonra ızgarada pişirip, şişlerden dağıtım tabağına çekiniz. Yanına patates tavası koyunuz. Arzu ederseniz domates ve sivribiber ızgarası da koyabilirsiniz.

1977- ALATURKA-ALAFRANGA YEMEK ÖĞRETİMİ VE SOFRA DÜZENİ-SOFRA GÖRGÜSÜ, EKREM MUHİTTİN YEĞEN

TAS KEBABI

Ort kalori 2480, bir kişiye 826

Malzeme:

- 900 gram koyun eti
- 60 gram margarin (3 çorba kaşığı)
- 250 gram soğan (3 orta)
- 250 gram domates (2 orta) ya da ½ kahve fincanı tuzsuz domates salçası
- 2 ½ bardak su
- Tuz

Yapılışı:

1)Tencereye; 3 silme çorba kaşığı margarin koyarak, kızdırmalı, yağ kızınca buna kuşbaşı kesilmiş 900 gram koyun eti ilave ederek, etlerin her bir tarafları nar gibi oluncaya kadar kızartmalı, sonra etleri bir delikli kepçe ile tabağa aldıktan sonra, tenceredeki yağa imkan oranında küçük kesilmiş 2 büyük baş soğan katarak, soğanlar az sarımsı bir hal alınca kadar kavurmalıdır.

2)Soğanlar pembemsi bir renk alınca; tencereye kabuk ve çekirdekleri çıkarılmış ve küçük kesilmiş 2 orta domates ya da ½ kahve fincanı tuzsuz domates salçası, yarım çorba kaşığı tuz ve bir tabağa almış olduğumuz kuşbaşı etlerle iki üç defada olmak üzere 2 ya da iki buçuk bardak kadar da sıcak su ilave ederek, tencerenin kapağını kapatmalı ve etler pişip de yumuşak bir hal alınca kadar aşağı yukarı 2 saat pişirmeli ve servis yapmalıdır.

KAĞIT KEBABI (BÜYÜKÇE KUZULARDAN)

ORTALAMA KALORİSİ 3120, BİR KİŞİYE 1040

Malzeme:

- 900 gram kuzu eti
- 150 gram soğan (2 orta)
- 60 gram margarin (3 çorba kaşığı)
- 200 gram domates (2 küçük) ya da
- 60 gram tuzsuz domates salçası (1/2 kahve fincanı)
- 200 gram havuç (2 büyük)
- 2 demet dereotu
- 100 gram iç bezelye (1/2 bardak)
- 1 çorba kaşığı sirke
- 2 tatlı kaşığı kekik
- 60 gram çiçek yağı (3 çorba kaş)
- 1 bardak su
- 2 büyük yağ kağıdı
- tuz, karabiber

1)Bir tencereye; 3 silme çorba kaşığı margarin koyarak kızdırmalı ve kızdırılmış bu yağa kemiği çıkarıldıktan sonra yumurta büyüklüğünde parçalara doğranmış 900 gram

kuzu eti ilave ederek etlerin her iki tarafları da pembe bir renk alıncaya kadar ikide bir çevirmek suretiyle etleri kızartmalı, sonra bunlara kıyılırcasına küçük kesilmiş 2 orta soğan, kazınmış ve parmak uzunluğunda parçalara doğranmış iki küçük havuç, doğranmış bir demet dereotu ile 2 tatlı kaşığı tuz katarak et ve soğanlar sularını salıp da tekrar çekinceye kadar ikide bir karıştırmak suretiyle orta kuvvette ateşte etleri pişirmelidir.

2)Etler sularını çekince; tencereye 1 çorba kaşığı sirke ile kabukları çıkarılmış, küçük parçalara doğranmış 2 orta domates ya da az su içinde eritilmiş yarım kahve fincanı tuzsuz domates salçası da ilave ederek, bir beş dakika kadar etleri domateslerle pişirdikten sonra bunlara iki üç kez de olmak üzere 1 bardak da sıcak su ilave etmeli ve tencerenin kapağını kapatarak etler yumuşak bir hal alıncaya kadar bunları orta kuvvetteki ateşte bir, bir çeyrek ile bir buçuk saat arasında pişirmeli, sonra etleri iyice süzölmüş olarak bir delikli kepe ile tencereden tabağa almalı ve tencerede bir parmak büyüklüğündeki havuçları da ikişer santim genişliğindeki parçalara doğradıktan sonra salçasını da ince bir süzgeçten geçirmeli ve hepsi ayrı ayrı kaplarda olmak üzere, bunları birer tarafa bırakmalıdır.

3)Sonra kabukları soyulmuş ve irice tavla zarı büyüklüğünde parçalara doğramış 100 gram sarı patatesi, içinde kızdırılmış 3 silme çorba kaşığı çiçek yağı olan küçük bir sahana atarak patatesleri, pembeleştirmeden ancak 5 dakika kızartmalı, sonra kızarmış bu patatesleri iyice süzölmüş olarak tavadan çıkararak havuçların bulunduğu tabağa almalı, patates ve havuçlara yarım bardak konserve iç bezelye, kıyılmış bir demet dereotu ile 2 tatlı kaşığı da kekik ilave etmek suretiyle hazırlamış olduğumuz bu sebzeleri bir tarafa bırakmalıdır.

4)Sonra yirmişer santim en ve boyunda dörder köşe parçalara kesilmiş yağ kağıtlarını, teker teker alarak, tam ortasına pişirmiş olduğumuz etlerden bir tane koymalı ve yanına da bütün paketlere yetebilecek oranda hazırlamış olduğumuz sebze tencerdeki salçadan ilave ederek, bunların üstlerine de kağıtların diğer uçlarını kapatarak, her iki ucu birleştirmek ve sonra da üstüne birleştirilmiş her iki uçları kıvrarak bükme suretiyle kağıdın içindeki salçayı dışarı çıkmayacak bir halde et ve sebzelerden oluşan küçük, küçük paketler vücuda getirmelidir.

5)Sonra bu paketleri yan yana olmak üzere bir tepsiye yerleştirdikten sonra paketlerin üstlerine hafifçe su sürmeli, sonra tepsiyi kızgınca fırına sürerek, etleri paketler içinde de bir on beş dakika daha pişirdikten sonra, paketleri büyükçe bir servis tabağına almalı ve servis yapmalıdır.

1979-TÜRK MUTFAK SANATI 10. BASIM, NECİP USTA

BAHARAT TORBASI

Baharat torbası Şu demektir; yemeğe lezzet verecek baharatlar kendi hacimlerine göre geniŐe bir tülbente konur ve tülbentin ağzı sıkıca bağlanır ve piŐiriceęiniz yemeğin içine tülbentle baharatı atarsınız. Yemek piŐice baharat torbasını hafifçe sıkıp, yemeğin içinden çıkarır atarsınız.

Reçete No. 42

BAHARAT TORBASI, DOMATES SALÇASI VE SALÇALI YAHNİLER

İÇİN

3-4 kg. lık miktarlar için:

- 1 tatlı kaşığı kekik
- 1 tatlı kaşığı fesleğen (yoksa istemez)
- 2 diş sarımsak
- 2 adet defne yaprağı
- ½ tatlı kaşığı tane karabiber
- 1 bağ maydanoz sapı ve kökleri

Reçete No. 489

TENCERE KEBAPLARINA ET NASIL VE NERESİNDEN DOğRANMALIDIR?

Tencere kebabları için kuzu veya koyunun en güzel parçası koludur. Kemiksiz olarak temizledikten sonra kolun diş tarafında olan yağları da alınız. Sonra 3 santime 3 santim iri birer zar gibi doğrayınız. İŞte buna mutfak lisansında kuşbaşı diyoruz.

Reçete No. 491

ARPACIK SOğANI NASIL SOYULUR?

Arpacık soğanı bütün kullanılacağından başı ve dibi gayet hafif kesilerek kullanılır. Eğer fazla keserseniz kaynayınca içi boşalır.

Reçete No. 492

KEBABIN PATATESİ NASIL SOYULUR?

Etin şekli nasılsa sebzelerin şekli de aynı olmalıdır. Bu durumda patatesleri soyup bir buçuk santim kalınlığında dilimleyiniz, bu defa dilimlenmiş patatesleri tekrar bi buçuk santim kalınlığında parmak gibi dilimleyiniz. Son olarak da parmak gibi patatesleri enine birer buçuk santim kalınlığında zar gibi doğrayınız.

Reçete No. 495

KEBABIN HAVUÇLARI NASIL DOĞRANIR?

Kebabın eti ne biçimse havuçları da aynı biçimde doğranır. Bu bakımdan havucu soyunuz ve boyuna 4'e bölünüz. Köşelerindeki keskin kenarları hafifçe bıçakla kesiniz, sonra enine 1 ½ santim büyüklüğünde iri birer zar gibi doğrayınız.

Not: Havuç ince ise yalnız ortadan yarıp köşelerini hafif bıçakla düzleyip 1 ½ santim büyüklüğünde doğrayınız. Eğer taze havuç çok küçükse hiç yarmadan doğrayınız.

Reçete No. 496

KEBABIN BEZELYESİ NASIL HAŞLANIR?

Kebaplara bezelye en çok kullanılan sebzedir. Bilhassa yaz aylarında taze olduğu zaman çok yeşil olması lazımdır, bu bakımdan bezelye kendisine göre bolca kaynar, tuzlu ve az karbonatlı suda bezelyenin tazeliğine göre 5 ile 15 dakika arasında kontrol ederek haşlayınız, sonra hemen soğuk su akıtarak soğutunuz ve soğuk su içinde muhafaza ediniz.

Reçete No. 498

KEBAPLAR İÇİN ANTALYA KABAĞI NASIL AYIKLANIR, NASIL DOĞRANIR?

Antalya kabağı bilhassa kış aylarında kabak konması icap eden kebablarda kabak yerine kullanabilirsiniz. Bunlar iri bir çalma patates büyüklüğünde, yeşil elma renginde ve hafif ince kıl gibi dikenlidir. Kabuklarını patates gibi soyunuz, sonra boyuna 2'şer santim kalınlığında dilimleyiniz, sonra aynı dilimleri tekrar parmak gibi ikişer santim kalınlığında dilimleyip, köşelerini bıçakla soyar gibi kesip enine iri birer zar gibi doğrayınız. Kaynar tuzlu suda 10-15 dakika kaynatarak pişiriniz.

Reçete No. 499

KEBAPLAR İÇİN DOMATES NASIL AYIKLANIR, NASIL KESİLİR?

Domateslerin saplarını çıkarıp 1 dakika kaynar suya batırınız ve hemen soğuk suya sokup kabuklarını bıçağı burnu ile soyunuz. Domatesi enine ortadan yarıp hafif sıkarak

çekirdeklerini çıkarıp kuşbaşı doğrayınız. Kuşbaşı domatesi kebab ocaktan inmeden 15 dakika önce, kebabın üzerine ilave edip 15 dakika sonra kebabı ocaktan alınız.

Not: Hiç salça kullanmazsanız (bilhassa yaz aylarında kullanmamak daha iyi olur) o zaman aynı domatesleri daha ince kıyıp önceden yemeklere koyabilirsiniz.

TAS KEBABI

Malzeme: 6 kişilik

- 1 kg kuşbaşı kuzu eti, 489 nolu reçetedeği gibi
- 1 çorba kaşığı tepeleme dolu yağ
- 1 baş iri soğan, ince doğranmış
- 1 çorba kaşığı salça
- 1 tatlı kaşığı un
- Baharat torbası (42 nolu reçeteden)
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 5 su bardağı su (1 kg)
- 2 adet orta boy domates (499 nolu reçetedeği gibi hazırlanmış)

Yağı bir tencereye koyup kızdırınız, etleri ilave edip, etler bırakacağı suyu çekip pembe bir renk alıncaya kadar 8-10 dakika kavurunuz. Sonra soğanı ilave ederek 2 dakika daha kavurunuz ve salçasını ilave edip 1 dakika daha kavurup ununu ilave ediniz. İyice karıştırıp baharat torbasını, tuzunu ve suyunu ilave edip ağır ateşte 15 dakika pişirip domatesini üzerine diziniz ve 15 dakika daha ağır ağır pişirip servis ediniz.

ŞİŞ KEBABI

Malzeme: 6 kişilik

- 1 kilo kuzu eti, but (yağı, siniri temizlenmiş)
- 6 adet sivribiber
- 3 adet küçük domates

(A)

Etlere 3 santimetre 3 santim büyüklüğünde iri zar biçimi doğrayıp (658) sayılı reçetede tarif ettiğim gibi marinatta dinlendiriniz. Sonra bir şişe, 5'er veya 6'şar adet et takınız. Tuzlayıp hafif yağlayarak ızgarada 3'er ve 4'er dakika alt ve üstünü pişiriniz. Yanında ızgara yapılmış yarım domates ve bir adet sivri biberle servis yapınız.

(B)

Küçük domatesleri 4'e bölünüz. Biberleri 3'er santim büyüklüğünde kesiniz. Şişlere sırayla birer et birer domates ve birer biber saplayarak pişirip, servis yapınız.

(C)

Aynen B'deki gibi yalnız eti ızgarada yarı pişirip şişten çıkarınız. Yine aynen B'deki gibi şişlere etleri domates ve biberleriyle saplayıp biraz pişiriniz, servis ediniz. Bunun görüşünü güzel ve eti sulandırmaz; domatesleri ezilmez.

KAĞIT KEBABI

Malzeme: 6 kişilik

- 1 kg net kemiksiz kuzu (489 nolu reçetede tarif ettiğim gibi)
- 1 çorba kaşığı tepeleme yağ
- 1 baş soğan, ,ince kıyılmış
- 1 tatlı kaşığı un
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Baharat torbası (42 nolu reçeteden)
- 5 su bardağı su (1kg)

Sebzesi:

- 2 adet orta boy havuç 300 gram
- 1 adet orta boy kereviz 350 gram
- 3 adet orta boy patates 500 gram
- 1 bardak rafine yağ
- 1 çorba kaşığı tepeleme yağ
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 1 su bardağı bezelye (konserve)
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 bardak et suyu yoksa su
- 2 adet yağlı kağıt
- 6 adet yağlı kağıt (30X35 santim ebadında)

Not: Kağıt kebabına kışın, Antalya kabağı 498 nodaki gibi yazın ilaveten 3 er dilim kızarmış patlıcan 500 nodaki gibi ve her zaman varsa mantar ilave edebilirsiniz.

Sebzenin hazırlanışı:

Havucu 495 nolu reçetede tarif ettiğim gibi hazırlayınız. Kerevizi 498 noda tarfi ettiğim Antalya kabağı gibi hazırlayınız. Patatesleri 492 nolu reçetede, domatesleri 499 nolu reçetelerde tarif ettiğim gibi hazırlayınız. Bir tencereye 1 çorba kaşığı yağı koyup kızıdırınız ve havucu ilave edip 2-3 dakika kavurup kerevizi ilave edip 2-3 dakika kavurup tuzunu ve bir bardak et suyunu koyup 20-25 dakika pişiriniz ve patatesleri 1 bardak rafine yağında kızartıp bir tabağa çıkartınız.

Kebabın hazırlanışı:

Yağı tencereye koyup kızıdırınız. Etleri ilave ediniz, bırakacakları suyu çekip pembe bir renk alana kadar 8-10 dakika kavurup soğanını ilave ediniz. 2 dakika kavurup unu ilave ederek karıştırıp tuzunu, suyunu ve baharat torbasını ilave ediniz. Kaynarken  zerindeki köpüğü alıp atınız. Kapağını kapatarak ağır ateŐle 1 saat 20 dakika pişiriniz ve baharat torbasını çıkarıp etleri bir tepsiye çıkarınız. Sosunu muhafıza ediniz. Kağıtları masanın üzerine dizip i lerini yağlayınız, tam ortalarına etleri müsavi Şekilde yerleştirip üzerlerine müsavi Şekilde sebzelerini, üzerine patates ve bezelyesini, en üste 2 parça domates ve biraz kekik serpip 2 çorba kaşığı kebabın sosundan koyunuz. Sonra 506 noda tarif ettiğim gibi kağıtları sarınız ve tepsiye koyup fırında 15 dakika pişiriniz ve servis ederken sosundan ayrı olarak kafi miktarda veriniz.

1982-AŐŐIM, NURETTİN KILINÇER

TAS KEBABI

Malzemeler:

- 750 gr kuzu eti (kol ya da buttan kuşbaşı doğranmış)
- 4  orba kaşığı yağ
- 1 iri soğan (ince doğranmış)
- 2 domates (kuşbaşı doğranmış)
- 1  orba kaşığı domates salçası
-  /2 çorba kaşığı un
- 3 su bardağı et suyu veya su
- 1  ay kaşığı karabiber
- 1  ay kaşığı tuz
- Baharat torbası:
- 4 sap maydanoz
- 1 fiske kekik

- 1 defne yaprağı

Yapılışı:

1)Büyük bir tencerede yağı kızartıp, etleri 7-8 dakika kavurunuz. Soğanları ilave edip, soğanlar hafif pembeleşinceye kadar kavurunuz.

2)Salçayı katıp, unu ekleyerek 1-2 dakika kavurup, suyu, tuzu, biberi ve baharat torbasını ilave ediniz. Ara, sıra karıştırarak orta ateşte 15 dakika pişiriniz.

3)Domatesleri ekleyip, 15 dakika daha pişirdikten sonra, tencereyi ateşten indiriniz.

Baharat torbası çıkarıp atarak, servis yapınız.

KAĞIT KEBABI

Malzemeler:

- 750 gr kuzu eti (kemiksiz, kuşbaşı doğranmış)
- 4 çorba kaşığı yağ
- 1 su bardağı rafine yağ
- 1 soğan (ince doğranmış)
- 2 domates (kabukları soyulup, kuşbaşı doğranmış)
- 1 havuç (küçük kuşbaşı doğranmış)
- 2 patates (küçük kuşbaşı doğranmış)
- 1 orta boy kereviz (küçük kuşbaşı doğranmış)
- 1 su bardağı konserve bezelye (sıcak suda yıkanıp, süzölmüş)
- 6 su bardağı su
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 6 yağlı kağıt (30X20 cm ebatlarında)

Baharat torbası:

- 1 kahve kaşığı kekik
- 4 tane karabiber
- 2 çorba kaşığı maydanoz (ince kıyılmış)
- 1 defne yaprağı
- 1 diş sarımsak

Yapılışı:

- 1)Büyük bir tencereye 2 kaşık yağ koyup, eriterek havuç ve kerevizi karıştırarak, 3-4 dakika kavurunuz. Tuz ve 1 bardak su koyarak, orta ateşte 20 dakika pişiriniz.
- 2)Küçük bir tavaya rafine yağına koyup, kızdırınız. Patatesleri iyice kızartıp, bir süzgeçle çıkartarak, kızarttığınız yağı bir kenara ayırınız.
- 3)Büyükçe bir tencerede kalan 2 kaşık yağı eritip, kızdırınız. Etleri koyup karıştırarak, 10 dakika (etler suyunu çekinceye kadar) kavurunuz. Soğanı ilave edip, 2 dakika daha kavurarak, unu katınız.
- 4)Tencereye tuz, su ve baharat torbasını ekleyip, kaynatınız. Kaynarken üzerinde toplanan köpükleri alınız. Kaynattıktan sonra ateşi kısıp, 60-70 dakika pişirerek baharat torbasını çıkarıp, atınız.
- 5)Tenceredeki etleri kevgirden geçirip, yağını ve suyunu süzünüz. Süzdüğünüz salçayı saklayınız.
- 6)6 yağlı kağıdı yan yana koyup, patates kızarttığınız yağ ile yağlayınız. Kevgirdeki etleri, yağlı kağıtların ortalarına, eşit olarak koyunuz. Sebzeleri etin üstüne paylaştırıp, patates ve bezelyeyi de koyarak domates ve sivri biber parçalarını da yerleştiriniz.
- 7)Üzerine dereotu serperek, süzüp sakladığınız salçadan, 2'şer kaşık dökerek, kağıtların uçlarını büyük, paket yapar gibi kıvrınız.
- 8)Paketleri fırın tepsisine yerleştirip, patates kızarttığınız yağ ile yağlayınız. Orta sıcaklıktaki fırında, 15 dakika pişirip, paketleri açmadan, ayrı tabaklarda servis ediniz.

1985- AĞIZ TADI, SEVİM TANÖR

PİLAVLI TAS KEBABI

İçindekiler:

- 1 kg koyun veya kuzu bud eti
- 2 bardak pirinç
- 1 kaşık yağ
- 1 baş soğan
- 1 domates veya ezmesi
- 1 adet havuç tuz, karabiber

Yapılışı:

Et kemiksiz olarak kuşbaşı doğranır. İnce kıyılmış bir soğanla bir kaşık yağda kızartılır, sıcak su ve küçük doğranmış domatesler, tuz, karabiber eklenerek iyice pişirilir.

Etler bir tas içine alınarak pilavın pişeeği kabın ortasına ters çevrilerek oturtulur. Yarım saat önceden ılık suda bırakılmış pirinç etrafına salınır. Etin kendi suyu ile beraber  bardak su konur. İnce kibrit p gibi doğranmış havuç, tuz ve karabiber eklenip ağzı kapatılarak pişirilir. Demlenince, kalıbıyla beraber sofraya alınır; etin üzerindeki tas çıkarılır, etler maydanozla süslenir.

ŞİŞ KEBABI

- 1 kg koyun veya kuzu budu
- 1 baş soğan
- 1 kaşık yağ
- Tuz

Uygulama: Etin kemikleri ve sinirleri çıkarılır, lifleri boyunca 1 parmak genişliğinde şeritlere kesilip ceviz büyüklüğünde parçalara bölünür. İnce doğranmış soğan ve yağ konarak karışırılır, birkaç saat bekletilir. Yemek zamanına 20 dakika kala, tuz ve biber konarak şişlere dizilir. Izgarada, kömür ateşinde pişirilir, dağıtım tabağına alınır, arzuya göre patates garnitürü konularak sofraya getirilir.

KAĞIT KEBABI

İçindekiler:

- 1 ½ kg kuzu eti
- 2 demet taze soğan
- 1 kaşık yağ
- 1 demet maydanoz, dereotu, kekik, tuz, karabiber, yağlı kağıt veya alüminyum kağıt

Yapılışı:

Etler birer kişilik parçalara bölünür, yıkanır. Taze soğan, maydanoz, dereotu doğranır; kekik, tuz ve karabiber konarak karışırılır. Hepsi iki katlı yağlı kağıt veya alüminyum kağıtın içine yerleştirilir. Bir kaşık yağ (eğer etler yağsızsa) eklenir. Ağzı sımsıkı kapatılır ve bir tepsi içinde fırına konur. Bir saat kadar pişirilir. Dağıtım tabağına kağıtıyla alınır.

1987- İZAHLI YEMEK KİTABI, İNCİ BEŞOĞUL

TAS KEBABI

Malzeme:

- 900 gram koyun eti
- 3 orta boy soğan
- 3 orta boy domates
- 2,5 bardak su
- 3 çorba kaşığı tereyağı
- biraz tuz

Yapılışı:

Tencereye yağı koyup kızdırınız. Ve kuşbaşı doğranmış etleri ilave ediniz. Etlar nar gibi kızarıncı çıkarıp bir tabağa alınız. Sonra tenceredeki yağa ince doğradığınız soğanları atıp pembeleşinceye kadar kavurunuz.

Daha sora doğranmış domatesleri, tuzu ve etleri koyunuz. İki buçuk bardak sıcak suyu da (iki ya da üç defada olmak üzere), azar azar tencereye ilave etmek suretiyle, etler yumuşayıp iyice pişinceye kadar, iki buçuk saat pişiriniz. Ve sıcak olarak servis yapınız.

TAVADA ŞİŞ KEBABI

Malzeme:

- 500 gram koyun eti (kuşbaşı)
- 1 çay kaşığı biber, tuz
- 1 çorba kaşığı yağ (tereyağı)

Yapılması: Etlari tuzlayıp, biberleyin. 5-6 saat sonra şişlere geçirip kor ateşte bir iki defa çeviriniz. Bir saat böyle bırakınız. Sonra yağı kızdırıp etleri içine atınız. Nar gibi olunca servis yapınız.

Not: Kömür ateşi üzerinde şiş kebabında et aynı şekilde hazırlanır. Şişe geçirirken 2-3 parça et arasında domates ve defne yaprağı konur. Bir yüzü piştikten sonra diğer yüzü çevrilir ve pişirilir.

KAĞIT KEBABI

Malzeme:

- 750 gram köftelik kuzu eti (kemikli veya kemiksiz)
- 6 tane yeşil soğan
- 1 demet maydanoz
- yarım bardak iç bezelye
- 2 havuç
- 2 patates
- 2 domates
- 1 yemek kaşığı kekik
- 2 yemek kaşığı yağ
- biraz tuz, biber
- yarım bardak su
- 2 tabaka büyük yağlı kağıt

Yapılması:

Sebzelerin kabuklarını soyup küçük küçük doğradıktan sonra, bütün malzemeyi büyük bir tepsinin içine koyunuz. Yağlı kağıdı, üst üste yayınız. Kağıdın içini yağla iyice yağlayıp, tepsideki malzemeyi içine boşaltınız. Kağıdın yanlarını etlerin üstüne doğru çevirerek katlayıp etleri dört köşe bir paket yapınız. Sonra bunu iple sıkıca bağlayınız. Paketin üstünü suyla ıslattıktan sonra bir tepsiye koyup, kızgınca fırına sürüp, 1-1.5 saat kadar pişiriniz. Sonra paketi tabağa alınız. Üstünü makasla kesip attıktan sonra sofraya getiriniz.

1990- TÜRK MUTFAĞI- NEVİN HALICI

TAS KEBABI

- 1 kg kuşbaşı yarı yağlı koyun kol veya but eti
- 2 soğan
- 1 çorba kaşığı salça
- 3 su bardağı su
- 1 çorba kaşığı sirke
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı kırmızı biber

- 1 ay kaşığı kekik
- 1 kck defne yaprağı
- 1 ay kaşığı karabiber

Etleri yıka. İnce doğranmış soğanı, sirke, tuz ve biberle karıştır. (istenirse baharat konabilir) Etleri ve soğanlı karışımı tencereye koy, üzerini bastırarak örtecek bir kapakla kapat. Suyla salçayı kaynat, bir bardağını koy. Tencerenin kapağını rt. Tenceredeki et suyu çektikçe azar azar salçalı sudan ilave ederek pişir.

ŞİŞ KEBABI

- 1 kg yarısı yağlı yarısı yağsız koyun budu eti
- 2 soğan veya 1 ölçü soğan suyu
- 1 tatlı kaşığı tuz

Yapılışı: Rendelenmiş soğan veya soğan suyu içinde kuşbaşı etleri bir gece hiç değilse iki saat dinlendir. Şişe bir yağlı, bir yağsız geçirerek kömür ateşinde iki tarafını pişir. Servise alırken tuzunu serp.

KAĞIT KEBABI

- 1 kg doğranmış kuşbaşı kuzu eti
- 2 soğan
- 1 tatlı kaşığı tereyağ
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 orba kaşığı sirke
- 1 su bardağı sıcak su
- 2 domates veya 1 çorba kaşığı salça

Sebzeler:

- 2 havuç
- 1 su bardağı i bezelye
- 1 su bardağı iek yağı
- 2 demet dereotu
- 2 yağı kağıt

Yapılışı: Havucu haşla, fındık büyüklüğünde doğra. Patatesleri fındık büyüklüğünde doğra. Ayçiçek yağında önce patatesleri sonra havucu kızart. Bezelyeleri kızgın yağda hemen çevir ve al. Hepsinin yağlarını süz. Dereotunu kıy.

Tencerede tereyağla, soğan ve etleri kavur. Salça ilave et, karıştır. Sirke, sıcak su, tuz ve baharatı koy, etler pişene kadar kaynat. Etleri al, etin salçalı suyunu süz.

Yirmi beş santimetre kare kağıtlara önce et, üzerine patates, havuç, bezelye, ete salçalı suyunu ve kıyılmış dereotunu koy, kağıtları sar, uçlarını alta çevir, fırın tepsisine yerleştir. Üzerlerine su sür, fırında on dakika beklet.

1992- TÜRK MUTFAK SANATI 3. BASIM, NECİP USTA

42- BAHARAT TORBASI

(Domates Salçası ve Salçalı Yahniler için)

MALZEME: (3-4 kiloluk miktarlar için)

- 1 tatlı kaşığı kekik
- 1 tatlı kaşığı fesleğen (yoksa istemez)
- 2 diş sarımsak
- 2 adet defne yaprağı
- ½ tatlı kaşığı tane karabiber
- 1 bağ maydanoz sapı ve kökleri

Hepsini genişçe bir tülbente koyup, tülbentin uçlarını bir torba gibi toplayıp sıkıca bağlayınız.

Not: Baharat Torbası, pişirilecek yemeğin içine konur. Yemek şişince çıkarılır, hafifçe sıkılır ve atılır.

Reçete No. 489

KEBABIN ETİ NASIL DOĞRANIR?

Not: Tencere kebapları için kuzu veya koyunun en güzel parçası koludur.

- 1) Kemiksiz olarak temizledikten sonra kolun dış tarafında olan yağları da alınız.
- 2) Sonra 3 santime 3 santim iri birer zar gibi doğrayınız. Buna mutfak lisansında kuşbaşı diyoruz.

491- ARPACIK SOĞANI NASIL SOYULUR?

Arpacık soğanı bütün kullanılacağından başı ve dibi gayet hafif kesilerek kullanılır. Eğer fazla keserseniz kaynayınca içi boşalır.

492- KEBABIN PATATESİ NASIL SOYULUR?

Not: Etin şekli nasılsa sebzelerin şekli de aynı olmalıdır.

- 1) Patatesleri soyup bir buçuk santim kalınlığında dilimleyiniz.
- 2) Dilimlenmiş patatesleri tekrar 1,5 santim kalınlığında parmak gibi dilimleyiniz.
- 3) Son olarak da parmak gibi patatesleri enine 1,5 santim kalınlığında zar gibi doğrayınız.

495- KEBABIN HAVUÇLARI NASIL DOĞRANIR?

Not: Etin şekli nasılda havuçlar da aynı şekilde doğranır.

- 1) Havucu soyunuz ve boyuna 4'e bölünüz.
- 2) Köşelerindeki keskin kenarları hafifçe bıçakla kesiniz.
- 3) Sonra enine 1,5 santim büyüklüğünde iri birer zar gibi doğrayınız.

Not: Havuç ince ise yalnız ortadan yarıp köşelerini hafif bıçakla düzleyip 1,5 santim büyüklüğünde doğrayınız. Eğer taze havuç çok küçükse hiç yarmadan doğrayınız.

498- ANTALYA KABAĞI NASIL AYIKLANIR, NASIL DOĞRANIR?

Antalya kabağı bilhassa kış aylarında kabak konması icap eden kebablarda kabak yerine kullanabilirsiniz. Bunlar iri bir çalma patates büyüklüğünde, yeşil elma renginde ve hafif ince kıl gibi dikenlidirler.

- 1) Kabuklarını patates gibi soyunuz, sonra boyuna 2'şer santim kalınlığında dilimleyiniz.
- 2) Sonra aynı dilimleri tekrar parmak gibi ikişer santim kalınlığında dilimleyip, köşelerini bıçakla soyar gibi kesip enine iri birer zar gibi doğrayınız.
- 3) Kaynar tuzlu suda 10-15 dakika kaynatarak pişiriniz.

499- KEBAPLAR İÇİN DOMATES NASIL AYIKLANIR VE NASIL KESİLİR?

- 1) Domateslerin saplarını çıkarıp 1 dakika kaynar suya batırınız ve hemen soğuk suya sokup kabuklarını bıçağın ucuyla soyunuz.

- 2) Domatesi enine ortadan yarıp hafif sıkarak çekirdeklerini çıkarıp kuşbaşı doğrayınız.
- 3) Kuşbaşı domatesi, kebab ocaktan inmeden 15 dakika önce, kebabın üzerine ilave edip 15 dakika sonra kebabı ocaktan alınız.

Not: Hiç salça kullanmazsanız (bilhassa yaz aylarında kullanmamak daha iyi olur) o zaman aynı domatesleri daha ince kıyıp önceden yemeklere koyabilirsiniz.

500- PATLICAN (Patlıcanlı Kebab için) NASIL HAZIRLANIR?

Herhangi bir patlıcanlı kebab yemeğinde, 1 kişiye 1 orta boy kemer patlıcanı olarak hesap ediniz. Patlıcanlar siyah, iri ve çekirdeksiz olursa daha iyi olur.

İri kemer patlıcanın soyuluşu ve hazırlanışı: Patlıcanın sapını kesip tamamen kabuklarını soyunuz. Boyuna karşılık 4'e yarıyız. Sonra 5'er santim boyunda kesiniz. Patlıcanlar başparmağınızın boyunda ve şeklinde, fakat daha kalın olmalıdırlar.

TAS KEBABI

Malzeme: 6 kişilik

- 1 çorba kaşığı tepeleme dolu yağ
- 1 kg kuşbaşı kuzu eti, 489 nolu reçetedeki gibi
- 1 baş iri soğan, ince doğranmış
- 1 çorba kaşığı salça
- 1 tatlı kaşığı un
- Baharat torbası (42 nolu reçeteden)
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 5 su bardağı su (1 kg)
- 2 adet orta boy domates (499 nolu reçetedeki gibi hazırlanmış)

1)Yağı bir tencereye koyup kızdırınız, etleri ilave edip, etler bırakacağı suyu çekip pembe bir renk alıncaya kadar 8-10 dakika kavurunuz.

2)Sonra soğanı ilave ederek 2 dakika daha kavurunuz ve salçasını ilave edip 1 dakika daha kavurup ununu ilave ediniz.

3)İyice karıştırıp baharat torbasını, tuzunu ve suyunu ilave edip ağır ateşte 15 dakika pişirip domatesini üzerine diziniz ve 15 dakika daha ağır ağır pişirip servis ediniz.

ŞİŞ KEBABI

Malzeme: 6 kişilik

- 1 kilo kuzu eti, but (yağı, siniri temizlenmiş)
- 3 adet küçük domates
- 6 adet sivribiber

(A)

1- Etleri 3x3 santim büyüklüğünde iri zar biçiminde doğrayıp (658) sayılı reçetede marinede dinlendiriniz.

2- Sonra bir şişe, 5'er veya 6'şar adet et takınız. Tuzlayıp hafif yağlayarak ızgarada 3'er ve 4'er dakika alt ve üstünü pişiriniz.

3- Yanında ızgara yapılmış ½ domates ve 1 adet sivribiberle servis yapınız.

(B)

1- Domatesleri 4'e bölünüz. Biberleri 3'er santim büyüklüğünde kesiniz.

2- Şişlere sırayla 1 et, 1 domates, 1 biber saplayarak pişirip, servis yapınız.

©

1- Önce A'daki gibi başlayınız. Yalnız eti ızgarada yarı pişirip şişten çıkarınız.

2- Sonra, B'deki gibi şişlere etleri domates ve biberleriyle saplayıp biraz pişiriniz, servis yapınız.

Not: C tertibinin görüşünü güzeldir; eti sulanmaz; domatesleri ezilmez.

658- MARİNE B-

MALZEME: (1 kilo net et için)

- ½ kahve fincanı soğan suyu
- ½ su bardağı rafine yağı
- ½ su bardağı soğuk süt

Şiş kebabı: 1 kilo net şiş kebabını çukur bir kaba koyunuz. Yukarıdaki A veya B, marinelerinden, soğan suyu hariç, arzu ettiğinizi ilave ederek eti masaj yapar gibi ovup 2 gün bekletiniz. Sonra, soğan suyunu ilave edip tekrar ovunuz ve 24 saat daha bekleterek kullanınız.

KAĞIT KEBABI

Malzeme: 6 kişilik

Sebzesi:

- 2 adet orta boy havuç
- 1 adet orta boy kereviz
- 3 adet orta boy patates
- 2 adet orta boy domates
- 1 çorba kaşığı tepeleme yağ
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 su bardağı et suyu (yoksa su)
- 1 su bardağı rafine yağı

Eti:

- 1 çorba kaşığı tepeleme yağ
- 1 kilo net kemiksiz kuzu, (489) sayılı reçetedeki gibi
- 1 baş ince kıyılmış soğan
- 1 tatlı kaşığı un
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 5 su bardağı su (1 litre)
- Baharat torbası, (42) sayılı reçeteden
- 6 adet yağlı kağıt, 30X35 santim
- 1 su bardağı konserve bezelye
- 1 tatlı kaşığı kekik

NOT: Kağıt Kebabı'na kışın (498) sayılı reçetedeki gibi doğranmış 3 dilim Antalya kabağı, yazın ayrıca (500) sayılı reçetedeki gibi hazırlanmış 3 dilim patlıcan ve varsa her zaman mantar ilave edebilirsiniz.

Sebzenin hazırlanışı:

1)Havucu (495) sayılı reçetedeki gibi hazırlayınız. Kerevizi (498) sayılı reçetedeki Antalya Kabağı gibi hazırlayınız. Patatesleri (492) sayılı reçetede, domatesleri (499) sayılı reçetedeki gibi hazırlayınız.

2)Bir tencereye 1 çorba kaşığı yağı koyup kızdırınız ve havuca ilave ediniz. 2-3 dakika kavurup kerevizi ilave edip 2-3 dakika daha kavurup tuzunu ve 1 bardak et suyunu koyup 20-25 dakika pişiriniz.

3)Patatesleri 1 bardak rafine yağında kızartıp bir tabağa çıkartınız.

Kebabın hazırlanışı:

1)Yağı tencereye koyup kızdırınız. Etleri ilave ediniz, bırakacakları suyu çekip pembe bir renk alana kadar 8-10 dakika kavurup soğanını ilave ediniz.

2)2 dakika kavurup unu ilave ederek karıştırıp tuzunu, suyunu ve Baharat Torbası'nı ilave ediniz. Kaynarken üzerindeki köpüğü alıp atınız.

3)Kapağını kapatarak ağır ateşte 1 saat 20 dakika pişiriniz ve Baharat torbasını çıkarıp etleri bir tepsiye alınız. Sosunu muhafaza ediniz.

4)Kağıttan masanın üzerine dizip içlerini yağlayınız, tam ortalarına etleri eşit şekilde yerleştirip üzerlerine eşit şekilde sebzesini, üzerine patates ve bezelyesini, en üste 2 parça domates ve biraz kekik serpip 2 çorba kaşığı kebabın sosundan koyunuz.

5)Sonra (506) sayılı reçetedeki gibi kağıtlara sarınız ve tepsiye koyup fırında 15 dakika pişiriniz ve servis yaparken sosundan ayrı olarak yeterli miktarda veriniz.

1993-TÜRK MUTFAĞINDAN ÖRNEKLER, AYŞE BAYSAL

TAS KEBABI

Porsiyon adedi: 6

İçindekiler:

- 2 küçük boy soğan (150g)
- 750 gr kuşbaşı et (kemiksiz)
- 2 yemek kaşığı salça (20g)
- ½ su bardağı sıcak su (300g)
- 2 tatlı kaşığı tuz (12g)
- 1/4 tatlı kaşığı karabiber (0.5g)
- 6 orta boy patates (650g)

Yapılışı: Soğanı soy, yıka, doğra, etle birlikte tencereye koy, kısık ateşte kendi suyunda yaklaşık 40 dakika pişir. Salça, su, tuz, ve karabiberi koy, kapalı olarak pişir. Patatesleri yıka, soy, 1,5 santimetre küp irilikte doğra, ete kat, 20 dakika daha pişir.

NOTLAR: Her yörede yapılır. Birinci yemek olarak servis edilir. İkinci yemek olarak zeytinyağlı sebze yemeği uygundur. Ana yemek patates yerine pirinç kullanılarak da yapılır. Pişmiş et bir tasın içine doldurulur. Küçük bir tepsinin ortasına ters kapatılıp

yerleştirilir. Etrafına pirinç konup, etin suyu ile pilav pişirilir, servis sırasında tas kullanılır.

ŞİŞ KEBABI

Porsiyon adedi: 8

İçindekiler:

- 1 kg Koyun but eti (kemiksiz)
- 3 orta boy soğan 200 gram
- ½ su bardağı süt 100 gram
- ¼ su bardağı zeytinyağı 50 gram
- 2 yemek kaşığı salça 20 gram
- 2 tatlı kaşığı tuz 12 gram
- ½ tatlı kaşığı karabiber 1 gram
- 3 orta boy domates 300 gram
- 6 orta boy yeşil biber 75 gram

Yapılışı: Eti 2 santimetre küp irilikte doğra. Soğanı soy, yıka, rende, suyunu süz, süt, zeytinyağı, salça, tuz ve karabiberle karıştır. Etlere bu karışımın içinde, buzdolabında 24 saat beklet. Sebzeleri yıka, biberleri 2 santimetre kalınlıkta, domates 2 santimetre kalınlıkta doğra. Şişlere sırasıyla biber parça et, biber, domates geçir. Kõmür ateşi üzerinde veya elektrikli ızgarada Şişleri çevirerek her yüzünü 3-4 dakika pişir.

NOTLAR: her yörede yapılır. Süt, soğan, zeytinyağı, salça, tuz, biber karışımı ile etin bekletilmesine “terbiye etme” denir. Bu işlem eti yumuşatır ve lezzetini artırır. Bazıları Şişe yalnızca et parçaları dizerek pişirir. Öğünlerde pilav veya zeytinyağlı sebze yemeği ile birlikte servis edilir.

KAĞIT KEBABI

Porsiyon adedi: 4

İçindekiler:

- 3 orta boy yeşil biber (50g)
- 1 demet maydanoz (60g)
- 500 g koyun eti (kemiksiz)

- 5 küçük boy domates (500g)
- 6 orta boy yeşil soğan (150g)
- 2 tatlı kaşığı tuz (12g)
- 1 tatlı kaşığı karabiber (2g)
- ½ tatlı kaşığı kırmızı biber (1g)
- 1 tabaka yağlı kağıt

Yapılışı:

Sebzeleri yıka. Yeşil biberin sap ve çekirdeklerini ayır, maydanozu ve soğanı ayıkla. Et, domates ve biberi 1 santimetreküp irilikte soğanı 1 santimetre kalınlıkta doğra, maydanozu ince ince kıy. Eti, sebzeleri, tuz ve baharatı karıştır. Yağlı kağıdı ikiye böl, birinin ortasına karışımı koy. Kağıdın karşılıklı kenarlarını üst üste getirip karışımı kapat. Ters çevirip kağıdın kalan yarısının ortasına koy aynı şekilde katla, tepsiye yerleştir. Önceden ısıtılmış orta sıcaklıktaki fırında 90 dakika pişir.

NOTLAR: İstanbul yöresi yemeğidir. Birer porsiyonluk kağıtlara sarılarak da pişirilir. Öğünlerde esas yemek olarak, çorbadan sonra servis edilir. Yanında pilav uygundur.

1999-TÜRK MUTFAK SANATI 7. BASIM, NECİP USTA

42- BAHARAT TORBASI

(Domates Salçası ve Salçalı Yahniler için)

MALZEME: (3-4 kiloluk miktarlar için)

- 1 tatlı kaşığı kekik
- 1 tatlı kaşığı fesleğen (yoksa istemez)
- 2 diş sarımsak
- 2 adet defne yaprağı
- ½ tatlı kaşığı tane karabiber
- 1 bağ maydanoz sapı ve kökleri

Hepsini genişçe bir tülbente koyup, tülbentin uçlarını bir torba gibi toplayıp sıkıca bağlayınız.

Not: Baharat Torbası, pişirilecek yemeğin içine konur. Yemek şişince çıkarılır, hafifçe sıkılır ve atılır.

489-KEBABIN ETİ NASIL DOĞRANIR?

Not: Tencere kebabları için kuzu veya koyunun en güzel parçası koludur.

- 3) Kemiksiz olarak temizledikten sonra kolun dış tarafında olan yağları da alınız.
- 4) Sonra 3 santim 3 santim iri birer zar gibi doğrayınız. Buna mutfak lisansında kuşbaşı diyoruz.

492- KEBABIN PATATESİ NASIL SOYULUR?

Not: Etin şekli nasılsa sebzelerin şekli de aynı olmalıdır.

- 1) Patatesleri soyup bir buçuk santim kalınlığında dilimleyiniz.
- 2) Dilimlenmiş patatesleri tekrar 1,5 santim kalınlığında parmak gibi dilimleyiniz.
- 3) Son olarak da parmak gibi patatesleri enine 1,5 santim kalınlığında zar gibi doğrayınız.

495- KEBABIN HAVUÇLARI NASIL DOĞRANIR?

Not: Etin şekli nasılda havuçlar da aynı şekilde doğranır.

- 1) Havucu soyunuz ve boyuna 4'e bölünüz.
- 2) Köşelerindeki keskin kenarları hafifçe bıçakla kesiniz.
- 3) Sonra enine 1,5 santim büyüklüğünde iri birer zar gibi doğrayınız.

Not: Havuç ince ise yalnız ortadan yarıp köşelerini hafif bıçakla düzleyip 1,5 santim büyüklüğünde doğrayınız. Eğer taze havuç çok küçükse hiç yarmadan doğrayınız.

498- ANTALYA KABAĞI NASIL AYIKLANIR, NASIL DOĞRANIR?

Antalya kabağı bilhassa kış aylarında kabak konması icap eden kebablarda kabak yerine kullanabilirsiniz. Bunlar iri bir çalma patates büyüklüğünde, yeşil elma renginde ve hafif ince kıl gibi dikenlidirler.

- 1) Kabuklarını patates gibi soyunuz, sonra boyuna 2'şer santim kalınlığında dilimleyiniz.
- 2) Sonra aynı dilimleri tekrar parmak gibi ikişer santim kalınlığında dilimleyip, köşelerini bıçakla soyar gibi kesip enine iri birer zar gibi doğrayınız.
- 3) Kaynar tuzlu suda 10-15 dakika kaynatarak pişiriniz.

499- KEBAPLAR İÇİN DOMATES NASIL AYIKLANIR VE NASIL KESİLİR?

- 1) Domateslerin saplarını çıkarıp 1 dakika kaynar suya batırınız ve hemen soğuk suya sokup kabuklarını bıçağın ucuyla soyunuz.
- 2) Domatesi enine ortadan yarıp hafif sıkarak çekirdeklerini çıkarıp kuşbaşı doğrayınız.
- 3) Kuşbaşı domatesi, kebab ocaktan inmeden 15 dakika önce, kebabın üzerine ilave edip 15 dakika sonra kebabı ocaktan alınız.

Not: Hiç salça kullanmazsanız (bilhassa yaz aylarında kullanmamak daha iyi olur) o zaman aynı domatesleri daha ince kıyıp önceden yemeklere koyabilirsiniz.

500- PATLICAN (Patlıcanlı Kebab için) NASIL HAZIRLANIR?

Herhangi bir patlıcanlı kebab yemeğinde, 1 kişiye 1 orta boy kemer patlıcanı olarak hesap ediniz. Patlıcanlar siyah, iri ve çekirdeksiz olursa daha iyi olur.

İri kemer patlıcanın soyuluşu ve hazırlanışı: Patlıcanın sapını kesip tamamen kabuklarını soyunuz. Boyuna karşılık 4'e yarıyız. Sonra 5'er santim boyunda kesiniz. Patlıcanlar başparmağınızın boyunda ve şeklinde, fakat daha kalın olmalıdırlar.

Orta boy patlıcanların soyuluşu ve hazırlanışı: Orta boy patlıcanları da saplarını kestikten sonra tamamen doğrayınız ve ortadan boyuna 2'ye yarıyız, sonra 5'er santim büyüklüğünde doğrayınız.

İnce patlıcanların soyuluşu ve hazırlanışı: İnce patlıcanlar yukarıdaki orta boy patlıcanlar için tarif edildiği gibi soyulur, yalnız 1,5 santim kalınlığında lira biçimi yuvarlak kesilir.

Sarma kebablar için patlıcan hazırlanışı: Sarma kebablar için daha çok iri kemer patlıcanı kullanınız. Sapını kesiniz ve kabuklarını tamamen soyunuz. Sonra boyuna yarım santim kalınlığında ve 20 santimlik cetvel gibi dilimleyiniz.

Not: Ne kebabı yaparsanız yapınız, patlıcanları 1 saat önceden muhakkak bolca tuzlayınız, kullanacağınız zaman, önce yıkayıp, sonra kullanınız. Tuzlanmamış patlıcan çok yağ çeker ve ağır olur.

TAS KEBABI

Malzeme: 6 kişilik

- 1 çorba kaşığı tepeleme yağ
- 1 kilo kuşbaşı kuzu eti, (489 sayılı reçetedeki gibi)
- 1 baş ince doğranmış iri soğan
- 1 çorba kaşığı salça
- 1 tatlı kaşığı un
- Baharat Torbası (42 sayılı reçeteden)
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 5 su bardağı su (1 litre)
- 2 adet orta boy domates, (499 sayılı reçetedeki gibi)

Yapılışı:

- 1)Yağlı bir tencereye koyup kızdırınız, etleri ilave edip, etler bırakacağı suyu çekip pembe bir renk alıncaya kadar 8-10 dakika kavurunuz.
- 2)Sonra soğanı ilave ederek 2 dakika daha kavurunuz ve salçasını ilave edip 1 dakika daha kavurup ununu ilave ediniz.
- 3)İyice karıştırıp Baharat Torbası'nı, tuzunu ve suyunu ilave edip ağır ateşte 15 dakika pişirip domatesini üzerine diziniz. Ve 15 dakika daha ağır ağır pişirip servis yapınız.

ŞİŞ KEBABI

Malzeme: 6 kişilik

- 1 kilo kuzu eti, but (yağı, siniri temizlenmiş)
- 3 adet küçük domates
- 6 adet sivribiber

(A)

- 1- Etleri 3x3 santim büyüklüğünde iri zar biçiminde doğrayıp (658) sayılı reçetedeki marinade dinlendiriniz.
- 2- Sonra bir şişe, 5'er veya 6'sar adet et takınız. Tuzlayıp hafif yağlayarak ızgarada 3'er ve 4'er dakika alt ve üstünü pişiriniz.
- 3- Yanında ızgara yapılmış ½ domates ve 1 adet sivribiberle servis yapınız.

(B)

- 1- Domatesleri 4'e bölünüz. Biberleri 3'er santim büyüklüğünde kesiniz.

2- Şişlere sırayla 1 et, 1 domates, 1 biber saplayarak pişirip, servis yapınız.

(C)

1- Önce A'daki gibi başlayınız. Yalnız eti ızgarada yarı pişirip şişten çıkarınız.

2- Sonra, B'deki gibi şişlere etleri domates ve biberleriyle saplayıp biraz pişiriniz, servis yapınız.

Not: C tertibinin görüşünü güzeldir; eti sulanmaz; domatesleri ezilmez.

658- MARİNE B-

MALZEME: (1 kilo net et için)

- ½ kahve fincanı soğan suyu
- ½ su bardağı rafine yağı
- ½ su bardağı soğuk süt

Şiş kebabı: 1 kilo net şiş kebabını çukur bir kaba koyunuz. Yukarıdaki A veya B, marinelerinden, soğan suyu hariç, arzu ettiğinizi ilave ederek eti masaj yapar gibi ovup 2 gün bekletiniz. Sonra, soğan suyunu ilave edip tekrar ovunuz ve 24 saat daha bekleterek kullanınız.

KAĞIT KEBABI

Malzeme: 6 kişilik

Sebzesi:

- 2 adet orta boy havuç
- 1 adet orta boy kereviz
- 3 adet orta boy patates
- 2 adet orta boy domates
- 1 çorba kaşığı tepeleme yağ
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 su bardağı et suyu (yoksa su)
- 1 su bardağı rafine yağı

Eti:

- 1 çorba kaşığı tepeleme yağ
- 1 kilo net kemiksiz kuzu, (489) sayılı reçetedeki gibi
- 1 baş ince kıyılmış soğan

- 1 tatlı kaşığı un
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 5 su bardağı su (1 litre)
- Baharat torbası, (42) sayılı reçeteden
- 6 adet yağlı kağıt, 30X35 santim
- 1 su bardağı konserve bezelye
- 1 tatlı kaşığı kekik

NOT: Kağıt Kebabı'na kışın (498) sayılı reçetedeği gibi doğranmış 3 dilim Antalya kabağı, yazın ayrıca (500) sayılı reçetedeği gibi hazırlanmış 3 dilim patlıcan ve varsa her zaman mantar ilave edebilirsiniz.

Sebzenin hazırlanışı:

1)Havucu (495) sayılı reçetedeği gibi hazırlayınız. Kerevizi (498) sayılı reçetedeği Antalya Kabağı gibi hazırlayınız. Patatesleri (492) sayılı reçetede, domatesleri (499) sayılı reçetedeği gibi hazırlayınız.

2)Bir tencereye 1 çorba kaşığı yağı koyup kızdırınız ve havuca ilave ediniz. 2-3 dakika kavurup kerevizi ilave edip 2-3 dakika daha kavurup tuzunu ve 1 bardak et suyunu koyup 20-25 dakika pişiriniz.

3)Patatesleri 1 bardak rafine yağında kızartıp bir tabağa çıkartınız.

Kebabın hazırlanışı:

1)Yağı tencereye koyup kızdırınız. Etləri ilave ediniz, bırakacakları suyu çekip pembe bir renk alana kadar 8-10 dakika kavurup soğanını ilave ediniz.

2)2 dakika kavurup unu ilave ederek karıştırıp tuzunu, suyunu ve Baharat Torbası'nı ilave ediniz. Kaynarken üzerindeki köpüğü alıp atınız.

3)Kapağını kapatarak ağır ateşte 1 saat 20 dakika pişiriniz ve Baharat torbasını çıkarıp etleri bir tepsiye alınız. Sosunu muhafaza ediniz.

4)Kağıttan masanın üzerine dizip içlerini yağlayınız, tam ortalarına etleri eşit şekilde yerleştirip üzerlerine eşit şekilde sebzelerini, üzerine patates ve bezelyesini, en üste 2 parça domates ve biraz kekik serpip 2 çorba kaşığı kebabın sosundan koyunuz.

5)Sonra (506) sayılı reçetedeği gibi kağıtlara sarınız ve tepsiye koyup fırında 15 dakika pişiriniz ve servis yaparken sosundan ayrı olarak yeterli miktarda veriniz.

2002-ET YEMEKLERİ, EMİNE BEDER

ŞİŞ KEBAP

Malzemeler:

- 1 kg kuşbaşı et (şişlik et)
- 3 orta boy domates
- 5 orta boy patlıcan
- 250 g sivribiber
- Etin marinatı (terbiyesi) için:
 - 2 çorba kaşığı sirke
 - 1 su bardağı süt
 - 1,5 kahve fincanı sıvıyağ
 - tuz, kekik

7-8 kişilik

Hazırlanışı: Etin terbiyesi için bir kabın içine sirkeyi, sıvıyağı ve sütü alıp karıştırılır. İçine etleri ekleyip karıştırarak buzdolabında 5-6 saat bekletilir. Biberleri iri doğrayalım. Patlıcanları ve domatesleri iri kuşbaşı doğrayalım. Şişlere sırası ile etleri, domatesleri ve biberleri geçirelim. Kömür ateşinde veya ızgarada şişleri çevirerek etler yumuşayana dek pişirelim. Lavaş ekmek veya pide ile servis yapalım.

ŞİŞLİK ETLER İÇİN

Etlar, terbiyesi ile bekletildikten sonra yıkanmadan şişlere geçirilir.

Şiş kebab yaparken dana veya koyun etinin kol veya but tarafı tercih edilir.

Etlar kömür ateşinde pişirilecekse kömür alevlendikten sonra üzerine bir miktar kül serpiştirilir. Böylece etler ağır ağır ve yanmadan pişirilir.

KAĞIT KEBABI

Malzemeler:

- 350 g kuşbaşı dana eti (bonfilelik et veya kuzu eti)
- 1 orta boy havuç
- 1 orta boy kabak
- 2 orta boy patates
- 1 çorba kaşığı tereyağı veya ¼ çay bardağı sıvıyağ
- 100 g bezelye (haşlanmış)
- 1 orta boy soğan

- 2-3 sivribiber
- 2 orta boy domates
- tuz, karabiber

4-5 kişilik

Hazırlanışı: tencereye tereyağını alıp eritem. Etləri ekleyelim ve suyunu bırakıp çekene dek kavuralım. Piyaz doğranmış soğanı ekleyip pembeleşene dek kavuralım. Tavla zarı iriliğinde doğranmış havuçları ekleyip 2-3 dk daha kavurmaya devam edelim. Kuşbaşı iriliğinde doğranmış kabak ve patatesleri, etlerin ve sebzelerin üzerini iki parmak aşacak kadar sıcak suyu ve tuzu ekleyerek ağır ateşte etler ve sebzeler yumuşayana dek pişirelim. Yağlı kağıtları 20-25 cm büyüklükte kareler halinde keselim. Kebabı delikli kepe ile alarak kağıtların bir taraflarına paylaşalım. Üzerine haşlanmış bezelyeleri, dilimlenmiş domatesleri ve sivribiberleri ilave edelim. Kağıtların boş tarafını diğer taraf üzerine kapatalım.

Kenarlarını 2 kez çevirip sıkıştırarak kapatalım. Kağıtların üzerine hafifçe sıvıyağ sürelim. 200 derecede ısıtılmış fırında paketlerin üzeri renk değiştirene dek pişirelim. Paketleri fırından alıp ortalarını keserek servis yapalım.

2003- MUTFAĞIMIZDAKİ BEREKET, AYŞE TÜTER

TAS KEBABI

8 kişilik

Malzemeler:

- 1 kg kuşbaşı koyun eti
- 1 çorba kaşığı sıvıyağ
- 1 çorba kaşığı salça
- 5 adet kuru soğan
- 2 adet defne yaprağı
- 1 adet karanfil
- 3-4 adet tane karabiber
- 1/2 demet maydanoz
- 2 diş sarımsak
- 2 adet domates
- kekik, tuz, karabiber, su

Hazırlanışı:

- 1) Öncelikle eti suya koyup, bir saat kadar bekletelim. Kanı çıktıktan sonra süzelim.
- 2) Bir tencereye yağı ve yemeklik doğradığımız soğanı koyup kısık ateşte pembeleştirelim. Sonra etleri de ilave edip renkleri dönünceye kadar kavuralım.
- 3) Daha sonra salçayı, rendelediğimiz domatesi, defne yaprağını, karanfili, tane karabiberleri ve kıydığımız maydanozu tencereye koyalım. Etlerin üzerini iki parmak geçecek kadar suyu da ilave ettikten sonra kısık ateşte tencerenin kapağını hiç açmadan 1,5 saat kadar pişirelim.
- 4) Hazırladığımız tas kebabını sıcak olarak, sade pilavla birlikte servis yapalım.

KAĞIT KEBABI

6 kişilik

Malzemeler:

- 500 g koyun eti
- 2 adet soğan
- 1 su bardağı garnitür (bezelye, havuç, patates)
- 2 çorba kaşığı tereyağı veya margarin
- ½ demet dereotu
- tuz, kekik

Hazırlanışı:

- 1) Öncelikle soğanları ayıklayıp yıkayalım. İnce ince doğradığımız soğanları, yağla beraber bir tencereye koyup pembeleştirelim.
- 2) Daha sonra tencereye etleri de ilave edip renkleri dönene kadar kavuralım. İki su bardağı suyu da ekleyip kısık ateşte etler yumuşayınca kadar pişirelim.
- 3) Ateşten indirdiğimiz ete; garnitürü, küp küp doğradığımız domatesi, kıydığımız dereotunu, tuzu ve kekiği ekleyip harmanlayalım.
- 4) Hazırladığımız bu etli karışımı birer porsiyon olarak yağlı kağıda sarıp fırına verelim. Önceden ısıttığımız fırında, 15-20 dakika pişirdiğimiz yemeği sıcak servis yapalım.

2005-SEVİM TANÖR HOCA’NIN YEMEK KİTABI, SEVİM TANÖR

PİLAVLI TASKEBABI

- Bir kilo koyun ya da kuzu but eti
- 2 bardak pirinç
- 1 kaşık yağ
- 1 soğan
- 1 domates ya da yarım kaşık salça
- 1 havuç
- Karabiber, tuz

Eti kemiksiz olarak kuşbaşı doğrayın. İnce kıyılmış bir soğanla bir kaşık yağda kızartın, sıcak su ve küçük doğranmış domatesler, tuz ve karabiber ekleyerek iyice pişirin.

Etləri bir tasın içine alın, pilavın pişeceği kabın ortasına ters çevirerek oturtun. Yarım saat önceden ılık suda bırakılmış pirinci etrafına salın. Etin kendi suyuyla birlikte 3 bardak su koyun. Kibrit çöpü inceliğinde doğranmış havuç, tuz ve karabiber ekleyin, ağzını kapayarak pişirin.

Demlenince, kalıbıyla birlikte sofraya alın, etin üzerindeki tası çıkarın, etleri maydanozla süsleyin.

ŞİŞ KEBABI

- 1 kilo koyun ya da kuzu butu
- 1 kaşık yağ
- 1 soğan
- karabiber, tuz

Etin kemiklerini ve sinirlerini çıkarın, lifleri boyunca önce bir parmak genişliğinde şeritlere, sonra ceviz büyüklüğünde parçalara kesin. İnce doğranmış soğan ve yağ koyarak karıştırın, birkaç saat bekletin.

Yemek zamanına 20 dakika kala tuz ve karabiber koyarak şişlere dizin. Izgarada veya kömür ateşinde pişirin, servis tabağına alın, arzuya göre patates garnitürüyle sofraya getirin.

KAĞIT KEBABI

- 1,5 kilo kuzu eti
- 2 demet taze soğan
- 1 demet maydanoz
- Dereotu
- Kekik
- 1 kaşık yağ
- Yağlı kağıt ya da alüminyum folyo
- Karabiber, tuz

Etleri birer kişilik parçalara bölün, yıkayın. Taze soğan, maydanoz ve dereotu doğrayın, kekik, tuz ve karabiber koyarak karıştırın.

Hepsini iki katlı yağlı kağıt ya da alüminyum folyonun içine yerleştirin. Etler yağsızsa 1 kaşık ekleyin. Ağzını sımsıkı kapayın ve bir tepsi içinde fırına koyun. Bir saat kadar pişirin. Servis tabağına kağıdın ya da folyonun içinde alın.

2008- KUŞAKLAR BOYUNCA YEMEK ÖĞRETİMİ, EKREM MUHİTTİN YEĞEN

TAS KEBABI (KOYUN ETİNDEN)

(Ortalama kalorisi: 2478, bir kişiye: 826)

- 900 gr koyun eti
- 60 gr sıvıyağ (3 çorba kaşığı)
- 250 gr soğan (3 orta)
- 250 gr domates (2 orta veya ½ kahve fincanı tuzsuz domates salçası)
- 2-2,5 bardak su
- Tuz, karabiber

Sıvıyağ bir tencerede kızdırılır. Kuşbaşı etler ilave edilerek, etlerin her yanı nar gibi olana kadar kızartılır. Delikli kepçe ile bir tabağa alınır. Tenceredeki yağa, çok küçük doğranmış soğanlar katılır ve sararana kadar kavurulur.

Soğanlara soyulmuş, küçük doğranmış domatesler veya salça, yarım çorba kaşığı tuz ve pişmiş kuşbaşı etler ile 2-3 kereden fazla 2-2,5 bardak sıcak su ilave edilir. Tencerenin kapağı kapatılarak, etler pişip yumuşayınca kadar yaklaşık 2 saat pişirilerek servis yapılır.

ŞİŞ KEBABI

(Ortalama kaloris: 1998, bir kişiye: 666)

- 1 kg koyun veya kuzu eti
- 1 orba kaşığı zeytinyağı
- 1 soğan (orta)
- Tuz

Üstündeki zar gibi ince derisi yüzülmüş but, kol veya kürek tarafından 2 santim en ve boyda küçük doğranmış et bir kaba koyulur. Üzerine zeytinyağı ve soğanın suyu ilave edilir. İyice karıştırılıp 1-2 saat dinlendirilir.

Dinlenmiş et, yarım parmak ara ile şişlere dizilir ve harlı ancak alevli olmayan odun kömürü ateşinin 4-5 parmak yüksekliğinde bir yerine yerleştirilir. Etlerin önce bir, sonra diğer tarafları kızarıncaya kadar 4-5 dakika pişirilir. (etin yağı ateşi parlatırsa, ateşe biraz tuz serpilir.)

Pişen etler, şişten sıyrılarak tabağa alınır. Üzerlerine 2 tatlı kaşığı tuz ve 1 çorba kaşığı kekik serpilerek servis yapılır.

NOT: domates ve yeşil biber garnitür olarak kullanılacaksa her ikisi ayrı bir şişte pişirilmelidir. Zira domatesle pişen kebab sertleşebilir.

KAĞIT KEBABI

(Ortalama kaloris: 3120, bir kişiye: 1040)

- 900 gr kuzu eti
- 60 gr tereyağı (3 çorba kaşığı)
- 150 gr soğan (2 orta)
- 200 gr domates (2 küçük veya 50 gr tuzsuz domates salçası)
- 200 gr sarı patates (2 orta)
- 100 gr havuç (2 büyük)
- 100 gr bezelye (yarım bardak)
- 2 demet dereotu
- 2 tatlı kaşığı kekik
- 1 orba kaşığı sirke
- 60 gr sıvıyağ (3 çorba kaşığı)
- 1 bardak su
- tuz, karabiber

- 2 yağlı kağıt

Yağ bir tencerede kızdırılır ve kızdırılmış bu yağa yumurta büyüklüğünde parçalara doğranmış kemiksiz kuzu eti koyulur. Etler iyice pembeleşinceye kadar ara sıra çevrilerek kızartılır.

Küçük doğranmış soğan, kazınıp parmak boyunda doğranmış havuç, kıyılmış 1 demet dereotu ile 2 tatlı kaşığı tuz katılıp, et suyunu salıp tekrar çekinceye kadar sık sık karıştırarak orta ateşte pişirilir.

Suyunu çeken ete sirke soyulup küçük doğranmış domates veya az suda eritilmiş salça ilave edilir ve 5 dakika birlikte pişirilir. Üç defada olmak üzere 1 bardak sıcak su dökülür. Kapak kapatılarak, etler yumuşayana kadar orta ateşte 75-90 dakika pişirilir.

Etler iyice süzölmüş olarak delikli bir kepçeyle tencereden tabağa alınır. Tenceredeki parmak büyüklüğündeki havuçlar, 2 santim eninde doğranarak bir tabağa alınır. Yemeğin salçası ise ince bir süzgeçten geçirilerek başka bir kaba alınır.

Kabuğu soyulup, tavla zarı gibi doğranmış patates kızgın sıvıyağda pembeleşene kadar kızartılır. Süzölerek havuçların bulunduğu tabağa alınır. Konserve bezelye, kalan kıyılmış dereotu ve kekik katılır.

20 santimlik kare şeklinde parçalara kesilmiş yağlı kağıtların her birinin ortasına pişirilen etlerden bir tane koyulur. Etrafına hazırlanan sebze ve yemeğin salçasından ilave edilir ve kağıdın her iki ucu birleştirilip üst üste uçlar kıvrılarak kağıttaki salçanın dışarı çıkamayacağı küçük paketler yapılır.

Paketler yan yana bir tepsiye yerleştirilir. Üzerlerine hafifçe su sürölür ve kızgın fırında 15 dakika pişirilip büyük bir tabağa alınarak, servis yapılır.

Not: bu kebab büyükçe kuzulardan yapılır.

2010- OKTAY USTA İLE MUTFAK KEYFİ, OKTAY AYMELEK

TAS KEBABI

Malzemeler:

- 500 gr kuzu eti (kuşbaşı)
- 1 kase arpacık soğan
- 2 havuç
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- 3 diş sarımsak
- 2 defne yaprağı

- 3 yeşil biber
- 4 domates
- 3 patates
- sıvıyağ
- tuz
- tane karabiber
- su

Hazırlanışı: tenceremizin içerisine sıvıyağı döküyoruz. Üzerine kuşbaşı doğranmış kuzu etini ilave edip kavuruyoruz. Kavururken etiniz sulanabilir. Suyunu bırakıp çekince ve yağa binince soğanı, sarımsağı, defne yaprağını, karabiberini ilave edip kavuruyoruz. Salçasını üzerine çıkacak kadar sıcak su ilave edip pişmeye bırakıyoruz. Yarı kıvama gelince küp doğranmış veya parizyen kaşığından misket karılmış havuçları ilave edip pişirmeye devam ediyoruz. Etlerin pişmesine yakın biberi, domates, tuzu döküp suyunu kontrol ediyoruz. Tas kebabının su orantısı gereklidir. Ne fazla sulu ne susuz olacak. Yemeğin suyunun sos haline gelmesi gereklidir. Pişen yemeğimizi servis tabağına alınca üzerine küp doğranmış ve kızartılmış patates koyuyoruz. Şefin öneri pirinç pilavıyla servis edilmesidir. Yanında bir de çoban salata olursa tadına doyum olmaz.

BULGUR PİLAVLI ŞİŞ KEBAP

Malzemeler:

- 2 su bardağı pilavlık bulgur
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 1 çorba kaşığı biber salçası
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- Tuz
- Et suyu ya da sıcak su

Kebabı için:

- 300 gr kuzu eti
- 2 biber
- 2 domates
- Yoğurt
- Sıvıyağ
- Tuz, karabiber

Hazırlanışı: Tenceremize tereyağını alıp eritiyoruz. Üzerine salçayı ekleyip 1-2 dk kavuruyoruz. Yıkanmış, suyu süzdürülmüş bulguru üzerine döküp kavurmaya devam ediyoruz. Tuzunu varsa et suyunu yoksa sıcak suyu ilave edip kısık ateşte pişirip demlenmeye bırakıyoruz. Parmak ucu büyüklüğünde doğranmış olan kuzu etlerinin üzerine tuz, karabiber serpiyoruz. Domatesle biberleri de aynı büyüklükte doğruyoruz. Şişlere sırasıyla bir et, bir biber, bir et, bir domates olarak diziyoruz. Tüm malzemeyi şişlere dizip tabağa aldıktan sonra üzerine hafifçe sıvıyağ gezdiriyoruz. Yüksek ısıda, ızgara ya da tavada sulandırmadan pişiriyoruz. Demlenen pilavımızı servis edeceğimiz tabağa alıp üzerine şişlerimizi diziyoruz. Kenarına yoğurt koyarak sıcak sıcak servis ediyoruz. Hiç kimse bu lezzete hayır demeyecek.

2011- GÖNÜL CANDAS'IN MUTFAĞINDAN, GÖNÜL CANDAS

ŞİŞ KEBABI

Malzemeler:

- 1 kg koyun veya kuzu kuşbaşı et
- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- 1 adet soğan
- Yarım limon suyu
- Yarım demet maydanoz
- 2 adet sert domates
- 2 adet etli dolma biber
- 1 adet kırmızı soğan
- Tuz, karabiber

Yapılışı

- 1) Doğranmış soğan, limon suyu, zeytinyağı, karabiber bir kaptaki karıştırılır.
- 2) Etler bu karışıma konup en az 3-4 saat dinlendirilir.
- 3) Domates ve biber et büyüklüğünde doğranır.
- 4) Şişlere, eşit sayıda ve sık olmamak üzere, et-domates-et-biber sırasına göre geçirilir.
- 5) Alevsiz kömür ateşinde veya elektrikli ızgarada, kurutmadan, bir tarafı iyice piştikten sonra diğerini çevirerek pişirilir. Tuz ekilir.
- 6) Yarım halka şeklinde doğranmış kırmızı soğan ve maydanoz yaprakları ile servis edilir.

2013- PRATİK YEMEKLER 1- ET YEMEKLERİ, EMİNE BEDER

ANNEMİN PİLAVLI TAS KEBABI

6-7 kişilik

- 2 su bardağı pirinç
- 3,5 su bardağı et suyu veya su
- ½ çay bardağı sıvıyağ (pilav için)
- 3 çorba kaşığı sıvıyağ (etler için)
- 500 g kuşbaşı et (bonfilelik et tercih edilir)
- 2 orta boy soğan
- 1 iri boy patates
- ½ çorba kaşığı salça
- tuz, karabiber
- ¼ limon suyu

Pirinçleri ılık, tuzlu ve limonlu suda yarım saat bekletelim. Tencereye sıvıyağı alalım. Etleri ekleyip suyunu bırakıp çekene dek kavuralım. Küp doğranmış soğanı ekleyip pembeleşene dek kavuralım. Salçayı ekleyip yarım dk daha kavuralım. Tuzunu, biberini ayarlayalım. Etlerin üzerini iki parmak aşacak kadar sıcak su ve bütün haldeki soyulmuş patatesi ekleyerek etler iyice yumuşayana dek pişirip ateşten alalım. Bu arada pirinçleri, nişastasız gidene dek birkaç kez yıkayıp suyunu iyice süzelim. Tencereye sıvıyağı alıp pirinçleri ekleyerek şeffaflaşana dek kavuralım.

Sıcak et suyunu ve ¼ limon suyunu ekleyip tuzunu ayarlayarak, pirinçler yarı yarıya suyunu çekene dek pişirelim ve ateşten alalım. Isıya dayanıklı bir kase nin ortasına patatesi bütün olarak yerleştirelim. (kullanacağınız kase, etler, sıkı sıkıya alabilecek büyüklükte olmalı). Kaseyi bir fırın kabının ortasına ters çevirip kapatalım. Yarı yarıya pişen pilavı kase nin etrafındaki boşluğa yayalım. Pilavı 200 derece ısıtılmış fırında suyunu çekene dek pişirelim ve fırında 15-20 dk demlendirerek kaseyi etlerin üzerinde çıkarıp servis yapalım.

ŞİŞ KEBAP

7-8 kişilik

- 1 kg kuşbaşı et (şişlik et)
- 5 orta boy domates

- 5 orta boy patlıcan
- 250 g sivribiber
- 2 iri boy soğan

Etin terbiyesi için:

- 2 çorba kaşığı sirke
- 1 su bardağı süt
- 1,5 kahve fincanı sıvıyağ
- tuz, kekik

Etin terbiyesi için bir kabın içine sirkeyi, sıvıyağı ve sütü alıp karıştıralım. İçine etleri ekleyip karıştırarak buzdolabında 5-6 saat bekletelim. Biberleri iri doğrayalım. Patlıcanları, domatesleri ve soğanı iri kuşbaşı doğrayalım. Şişlere sırası ile etleri, domatesleri, patlıcanları, soğanları ve biberleri geçirelim. Kömür ateşinde veya ızgarada şişleri çevirerek etler yumuşayana dek pişirelim. Lavaş ekmek veya pide ile servis yapalım.

KAĞIT KEBABI

4-5 kişilik

- 350 g kuşbaşı dana eti (bonfilelik et veya kuzu eti)
- 1 orta boy havuç
- 1 orta boy kabak
- 2 orta boy patates
- ¼ çay bardağı sıvıyağ
- 100 g bezelye (haşlanmış)
- 1 orta boy soğan
- 2-3 sivribiber
- 2 orta boy domates
- tuz, karabiber

Tencereye sıvıyağı alalım. Etleri ekleyelim ve suyunu bırakıp çekene dek kavuralım. Piyaz doğranmış soğanı ekleyip pembeleşene kadar kavuralım. Tavla zarı iriliğinde doğranmış havuçları ekleyip 2-3 dakika daha kavurmaya devam edelim. Kuşbaşı iriliğinde doğranmış kabak ve patatesleri, etlerin ve sebzelerin üzerini iki parmak aşacak

kadar sıcak suyu ve tuzu ekleyerek kısık ateşte etler ve sebzeler yumuşayana dek pişirelim. Yağlı kağıtları 20-25 cm büyüklükte kareler halinde keselim.

Kebabı delikli kepçe ile alarak kağıtların bir taraflarına paylaşalım. Üzerine haşlanmış bezelyeleri, dilimlenmiş domatesleri ve sivribiberleri ilave edelim. Kağıtların boş tarafını diğeri üzerine kapatalım.

Kenarlarını iki kez çevirip sıkıştırarak kapatalım. Kağıtların üzerine hafifçe sıvıyağ sürelim. 200 derecede ısıtılmış fırında paketlerin üzeri renk değiştirene dek pişirelim. Paketleri fırından alıp ortalarını keserek servis yapalım.

2014- EV YEMEKLERİ, AYŞE TÜTER

TAS KEBABLI PAY

(8 kişilik)

Malzemeler:

- 1 kg kuşbaşı koyun eti
- 1 çorba kaşığı sıvıyağ
- 1 çorba kaşığı salça
- 5 adet kuru soğan
- 2 adet defne yaprağı
- 1 adet karanfil
- 3-4 adet tane karabiber
- yarım demet maydanoz
- 2 diş sarımsak
- 2 adet domates
- kekik, tuz, karabiber, su

Hamuru:

- 100 gr yağ
- 1 çay bardağı kaşar rendesi
- Tuz
- Biraz buzlu su
- Aldığı kadar un

Yapılışı:

Öncelikle eti suya koyun, 1 saat kadar bekletin. Kanı çıktıktan sonra süzün. Bir tencereye yağı ve yemeklik doğradığımız soğanı koyun kısık ateşte pembeleştirin. Sonra

etleri de ilave edin renkleri dönünceye kadar kavurun. Daha sonra salçayı, rendelediğimiz domatesi, defne yaprağını, karanfili, tane karabiberleri ve kıydığımız maydanozu tencereye koyun. Etlerin üzerini iki parmak geçecek kadar suyu da ilave ettikten sonra kısık ateşte tencerenin kapağını hiç açmadan 1,5 saat kadar pişirin. Hazırladığımız tas kebabını sıcak olarak, bir fırın kabına alın soğutun hamur malzemesi ile hamuru hazırlayın tepsi büyüklüğünde açın etin tamamını kapatacak şekilde üstüne koyun. Üzerine hafif yumurta sarısı sürüp önceden ısıtılmış 170 derecelik fırında kızarana kadar pişirin.

2015- TÜRK MUTFAK SANATI, NECİP USTA

42- BAHARAT TORBASI

(Domates Salçası ve Salçalı Yahniler için)

MALZEME: (3-4 kiloluk miktarlar için)

- 1 tatlı kaşığı kekik
- 1 tatlı kaşığı fesleğen (yoksa istemez)
- 2 diş sarımsak
- 2 adet defne yaprağı
- ½ tatlı kaşığı tane karabiber
- 1 bağ maydanoz sapı ve kökleri

Hepsini genişçe bir tülbente koyup, tülbentin uçlarını bir torba gibi toplayıp sıkıca bağlayınız.

Not: Baharat Torbası, pişirilecek yemeğin içine konur. Yemek şişince çıkarılır, hafifçe sıkılır ve atılır.

489-KEBABIN ETİ NASIL DOĞRANIR?

Not: Tencere kebabları için kuzu veya koyunun en güzel parçası koludur.

- 5) Kemiksiz olarak temizledikten sonra kolun dış tarafında olan yağları da alınız.
- 6) Sonra 3 santime 3 santim iri birer zar gibi doğrayınız. Buna mutfak lisansında kuşbaşı diyoruz.

492- KEBABIN PATATESİ NASIL SOYULUR?

Not: Etin şekli nasılsa sebzelerin şekli de aynı olmalıdır.

- 4) Patatesleri soyup bir buçuk santim kalınlığında dilimleyiniz.
- 5) Dilimlenmiş patatesleri tekrar 1,5 santim kalınlığında parmak gibi dilimleyiniz.

- 6) Son olarak da parmak gibi patatesleri enine 1,5 santim kalınlığında zar gibi doğrayınız.

495- KEBABIN HAVUÇLARI NASIL DOĞRANIR?

Not: Etin şekli nasılda havuçlar da aynı şekilde doğranır.

- 4) Havucu soyunuz ve boyuna 4'e bölünüz.
- 5) Köşelerindeki keskin kenarları hafifçe bıçakla kesiniz.
- 6) Sonra enine 1,5 santim büyüklüğünde iri birer zar gibi doğrayınız.

Not: Havuç ince ise yalnız ortadan yarıp köşelerini hafif bıçakla düzleyip 1,5 santim büyüklüğünde doğrayınız. Eğer taze havuç çok küçükse hiç yarmadan doğrayınız.

498- ANTALYA KABAĞI NASIL AYIKLANIR, NASIL DOĞRANIR?

Antalya kabağı bilhassa kış aylarında kabak konması icap eden kebablarda kabak yerine kullanabilirsiniz. Bunlar iri bir çalma patates büyüklüğünde, yeşil elma renginde ve hafif ince kıl gibi dikenlidirler.

- 4) Kabuklarını patates gibi soyunuz, sonra boyuna 2'şer santim kalınlığında dilimleyiniz.
- 5) Sonra aynı dilimleri tekrar parmak gibi ikişer santim kalınlığında dilimleyip, köşelerini bıçakla soyar gibi kesip enine iri birer zar gibi doğrayınız.
- 6) Kaynar tuzlu suda 10-15 dakika kaynatarak pişiriniz.

499- KEBAPLAR İÇİN DOMATES NASIL AYIKLANIR VE NASIL KESİLİR?

- 4) Domateslerin saplarını çıkarıp 1 dakika kaynar suya batırınız ve hemen soğuk suya sokup kabuklarını bıçağın ucuyla soyunuz.
- 5) Domatesi enine ortadan yarıp hafif sıkarak çekirdeklerini çıkarıp kuşbaşı doğrayınız.
- 6) Kuşbaşı domatesi, kebab ocaktan inmeden 15 dakika önce, kebabın üzerine ilave edip 15 dakika sonra kebabı ocaktan alınız.

Not: Hiç salça kullanmazsanız (bilhassa yaz aylarında kullanmamak daha iyi olur) o zaman aynı domatesleri daha ince kıyıp önceden yemeklere koyabilirsiniz.

500- PATLICAN (Patlıcanlı Kebap için) NASIL HAZIRLANIR?

Herhangi bir patlıcanlı kebab yemeğinde, 1 kişiye 1 orta boy kemer patlıcanı olarak hesap ediniz. Patlıcanlar siyah, iri ve çekirdeksiz olursa daha iyi olur.

İri kemer patlıcanın soyuluşu ve hazırlanışı: Patlıcanın sapını kesip tamamen kabuklarını soyunuz. Boyuna karşılık 4'e yarınız. Sonra 5'er santim boyunda kesiniz. Patlıcanlar başparmağınızın boyunda ve şeklinde, fakat daha kalın olmalıdırlar.

Orta boy patlıcanların soyuluşu ve hazırlanışı: Orta boy patlıcanları da saplarını kestikten sonra tamamen doğrayınız ve ortadan boyuna 2'ye yarınız, sonra 5'er santim büyüklüğünde doğrayınız.

İnce patlıcanların soyuluşu ve hazırlanışı: İnce patlıcanlar yukarıdaki orta boy patlıcanlar için tarif edildiği gibi soyulur, yalnız 1,5 santim kalınlığında lira biçimi yuvarlak kesilir.

Sarma kebablar için patlıcan hazırlanışı: Sarma kebablar için daha çok iri kemer patlıcanı kullanınız. Sapını kesiniz ve kabuklarını tamamen soyunuz. Sonra boyuna yarım santim kalınlığında ve 20 santimlik cetvel gibi dilimleyiniz.

Not: Ne kebabı yaparsanız yapınız, patlıcanları 1 saat önceden muhakkak bolca tuzlayınız, kullanacağınız zaman, önce yıkayıp, sonra kullanınız. Tuzlanmamış patlıcan çok yağ çeker ve ağır olur.

TAS KEBABI

Malzeme: 6 kişilik

- 1 çorba kaşığı tepeleme yağ
- 1 kilo kuşbaşı kuzu eti, (489 sayılı reçetedeki gibi)
- 1 baş ince doğranmış iri soğan
- 1 çorba kaşığı salça
- 1 tatlı kaşığı un
- Baharat Torbası (42 sayılı reçeteden)
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 5 su bardağı su (1 litre)
- 2 adet orta boy domates, (499 sayılı reçetedeki gibi)

Yapılışı:

1)Yağlı bir tencereye koyup kızdırınız, etleri ilave edip, etler bırakacağı suyu çekip pembe bir renk alıncaya kadar 8-10 dakika kavurunuz.

2)Sonra soğanı ilave ederek 2 dakika daha kavurunuz ve salçasını ilave edip 1 dakika daha kavurup ununu ilave ediniz.

3)İyice karıştırıp Baharat Torbası'nı, tuzunu ve suyunu ilave edip ağır ateşte 15 dakika pişirip domatesini üzerine diziniz. Ve 15 dakika daha ağır ağır pişirip servis yapınız.

KAĞIT KEBABI

Malzeme: 6 kişilik

Sebzesi:

- 2 adet orta boy havuç
- 1 adet orta boy kereviz
- 3 adet orta boy patates
- 2 adet orta boy domates
- 1 çorba kaşığı tepeleme yağ
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 su bardağı et suyu (yoksa su)
- 1 su bardağı rafine yağı

Eti:

- 1 çorba kaşığı tepeleme yağ
- 1 kilo net kemiksiz kuzu, (489) sayılı reçetedeki gibi
- 1 baş ince kıyılmış soğan
- 1 tatlı kaşığı un
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 5 su bardağı su (1 litre)
- Baharat torbası, (42) sayılı reçeteden
- 6 adet yağlı kağıt, 30X35 santim
- 1 su bardağı konserve bezelye
- 1 tatlı kaşığı kekik

NOT: Kağıt Kebabı'na kısım (498) sayılı reçetedeki gibi doğranmış 3 dilim Antalya kabağı, yazın ayrıca (500) sayılı reçetedeki gibi hazırlanmış 3 dilim patlıcan ve varsa her zaman mantar ilave edebilirsiniz.

Sebzenin hazırlanışı:

1)Havucu (495) sayılı reçetedeki gibi hazırlayınız. Kerevizi (498) sayılı reçetedeki Antalya Kabağı gibi hazırlayınız. Patatesleri (492) sayılı reçetedeki, domatesleri (499) sayılı reçetedeki gibi hazırlayınız.

2)Bir tencereye 1 çorba kaşığı yağı koyup kızdırınız ve havuca ilave ediniz. 2-3 dakika kavurup kerevizi ilave edip 2-3 dakika daha kavurup tuzunu ve 1 bardak et suyunu koyup 20-25 dakika pişiriniz.

3)Patatesleri 1 bardak rafine yağında kızartıp bir tabağa çıkartınız.

Kebabın hazırlanışı:

1)Yağı tencereye koyup kızdırınız. Etleri ilave ediniz, bırakacakları suyu çekip pembe bir renk alana kadar 8-10 dakika kavurup soğanını ilave ediniz.

2)2 dakika kavurup unu ilave ederek karıştırıp tuzunu, suyunu ve Baharat Torbası'nı ilave ediniz. Kaynarken üzerindeki köpüğü alıp atınız.

3)Kapağını kapatarak ağır ateşte 1 saat 20 dakika pişiriniz ve Baharat torbasını çıkarıp etleri bir tepsiye alınız. Sosunu muhafaza ediniz.

4)Kağıttan masanın üzerine dizip içlerini yağlayınız, tam ortalarına etleri eşit şekilde yerleştirip üzerlerine eşit şekilde sebzelerini, üzerine patates ve bezelyesini, en üste 2 parça domates ve biraz kekik serpip 2 çorba kaşığı kebabın sosundan koyunuz.

5)Sonra (506) sayılı reçetedeki gibi kağıtlara sarınız ve tepsiye koyup fırında 15 dakika pişiriniz ve servis yaparken sosundan ayrı olarak yeterli miktarda veriniz.

ŞİŞ KEBABI

Malzeme: 6 kişilik

- 1 kilo kuzu eti, but (yağı, siniri temizlenmiş)
- 3 adet küçük domates
- 6 adet sivribiber

(A)

1- Etleri 3x3 santim büyüklüğünde iri zar biçiminde doğrayıp (658) sayılı reçetedeki marinade dinlendiriniz.

2- Sonra bir şişe, 5'er veya 6'şar adet et takınız. Tuzlayıp hafif yağlayarak ızgarada 3'er ve 4'er dakika alt ve üstünü pişiriniz.

3- Yanında ızgara yapılmış ½ domates ve 1 adet sivribiberle servis yapınız.

(B)

1- Domatesleri 4'e bölünüz. Biberleri 3'er santim büyüklüğünde kesiniz.

2- Şişlere sırayla 1 et, 1 domates, 1 biber saplayarak pişirip, servis yapınız.

(C)

1- Önce A'daki gibi başlayınız. Yalnız eti ızgarada yarı pişirip şişten çıkarınız.

2- Sonra, B'deki gibi şişlere etleri domates ve biberleriyle saplayıp biraz pişiriniz, servis yapınız.

Not: C tertibinin görüşünü güzeldir; eti sulanmaz; domatesleri ezilmez.

658- MARİNE B-

MALZEME: (1 kilo net et için)

- ½ kahve fincanı soğan suyu
- ½ su bardağı rafine yağı
- ½ su bardağı soğuk süt

Şiş kebabı: 1 kilo net şiş kebabını çukur bir kaba koyunuz. Yukarıdaki A veya B, marinelerinden, soğan suyu hariç, arzu ettiğinizi ilave ederek eti masaj yapar gibi ovup 2 gün bekletiniz. Sonra, soğan suyunu ilave edip tekrar ovunuz ve 24 saat daha bekleterek kullanınız.

2016-BEREKETLİ OLSUN, GÖNÜL CANDAŞ

PİLAVLI TAS KEBABI

Malzemeler:

- Yarım kg koyun kuşbaşı et
- 2 kaşık yağ
- 1 soğan
- 1-2 domates veya yarım kaşık salça
- 2 su bardağı pirinç (pilav için)
- tuz ve karabiber

Yapılışı:

- 1) Pirinç ayıklanıp yıkanır. Ilık tuzlu suda bekletilir (yarım saat).
- 2) Et, doğranmış soğan, yağ ile kavrulur. Domates rendelenir, etler yumuşayınca kadar pişirilir. (Gerekirse azar azar sıcak su konur.)
- 3) Et, ateşe dayanıklı bir kaseye tek tek alınır. Pilav yapılacak tencereye kase ters çevrilir.
- 4) Etin yağına 3,5 bardak su konup kaynatılır ve tuz, karabiber atılır. Pilav tenceresine süzülür.
- 5) Süzölmüş pirinç konup karıştırılır. Kapak örtölüp önce harlı, sonra orta, en son hafif ateşte suyunu çekinceye kadar pişirilir. 20 dakika demlenmesi için beklenir.
- 6) Önce pilav karıştırılır, sonra etin üzerindeki kase kaldırılır.

ŞİŞ KEBABI

Malzemeler:

- 1 kg koyun veya kuzu kuşbaşı et (şişlik)
- 2 domates
- 4 sivribiber
- 2 tutam kekik
- 1 limon
- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- 2 kırmızı soğan
- 1 demet maydanoz
- tuz ve karabiber

Yapılışı:

- 1) Zeytinyağı, limon suyu, tuz, karabiber ve kekik karıştırılır.
- 2) Etler bu karışıma konup karıştırılır. En az 3-4 saat dinlendirilir.
- 3) Domates ve biber et büyüklüğünde doğranır.
- 4) Isıtılmış şişlere, şu sıra ile dizilir er: et, domates, et, biber.
- 5) Alevsiz kömür ateşinde veya elektrikli ızgarada bir tarafı iyice pişirildikten sonra çevirmek suretiyle iki tarafı pişirilir (kuru olmaması için).
- 6) Kırmızı soğan ve maydanoz dalları ile servis yapılır.

2018- ALTURKA-ALAFRANGA YEMEK ÖĞRETİMİ VE SOFRA DÜZENİ- SOFRA GÖRGÜSÜ, EKREM MUHİTTİN YEĞEN

TAS KEBABI

(Ortalama kalorisi: 2480, bir kişiye: 826)

- 900 gr koyun eti
- 60 gr margarin (3 çorba kaşığı)
- 250 gr soğan (3 orta)
- 250 gr domates (2 orta) veya ½ kahve fincanı tuzsuz domates salçası)
- 2-2,5 bardak su
- Tuz, karabiber

1- Bir tencereye; 3 silme çorba kaşığı margarin koyarak, kızdırmalı, yağ kızınca buna kuşbaşı kesilmiş 900 gram koyun eti ilave edilerek, etlerin her bir tarafları nar gibi oluncaya kadar kızartmalı, sonra etleri bir delikli kepece ile tabağa aldıktan sonra, tenceredeki yağa imkan oranında küçük kesilmiş 2 büyük baş soğan katarak, soğanlar az sarımsı bir hal alıncaya kadar kavrulmalıdır.

2- Soğanlara pembemsi bir renk alınca; tencereye kabuk ve çekirdekleri çıkarılmış ve küçük kesilmiş 2 orta domates veya yarım kahve fincanı tuzsuz domates salçası, yarım çorba kaşığı tuz ve bir tabağa almış olduğumuz kuşbaşı etlerle iki üç defa olmak üzere 2 ya da iki buçuk bardak kadar sıcak su ilave ederek, tencerenin kapağı kapatmalı ve etler pişip de yumuşak bir hal alıncaya kadar aşağı yukarı 2 saat pişirmeli ve servis yapılmalıdır.

ŞİŞ KEBABI

(Ortalama kalorisi: 2000, bir kişiye: 666)

- 1000 gram koyun veya kuzu eti
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 orta soğan
- Tuz

1- Üstünün zar gibi ince derisi yüzülmüş but, kol ya da kürek tarafından aşağı yukarı 2 santim en ve boyundan küçük parçalara doğranmış 1000 gram koyun ya da kuzu etini bir sahan ya da tabağa koyduktan sonra üstüne; 1 çorba kaşığı zeytinyağı ile

- 1 orta büyüklükte soğan suyu ilave etmeli ve iyice bir karıştırdıktan sonra 1-2 saat kadar bir tarafa bırakmalıdır.
- 2- İki saat sonra, soğan suyu ve zeytinyağında bırakmış olduğumuz etleri alarak, her bir parça eti aşağı yukarı yarımşar parmak ara ile şişlere dizdikten sonra, bu şişleri harlı, fakat alevli olmayan odun kömürü ateşinin aşağı yukarı 4-5 parmak yüksekliğinde bir yerine yerleştirilmeli ve etlerin önce bir, sonra da diğer tarafları kızarıncaya kadar aşağı yukarı 4-6 dakika arasında pişirilmelidir. (Bazen etler yağlıca olduklarından ateşi parlatır, o takdirde ateşe birkaç tutam tuz serpmelidir.)
- 3- Etler pişince; şişten sıyırmak suretiyle tabağa alarak üstlerine de, 1 tatlı kaşığı tuz ile 1 çorba kaşığı kadar da kekik (arzuya bağlı) serpmeli ve servis yapılmalıdır.

NOT: Etlerin yanına garnitür olarak, domates ve yeşil biber konacak olursa küçük doğranmış domates ve biberleri başka bir şişe geçirmek süratiyle ateşte az pişirmeli ve tabaktaki etlerin yanında servis yapılmalıdır. Bir et, bir domates dizmek suretiyle pişirilen kebablar sert olur.

KAĞIT KEBABI (Büyükçe kuzulardan)

(Ortalama kalorisini: 3120, bir kişiye: 1040)

- 900 gr kuzu eti
 - 150 gr soğan (2 orta)
 - 60 gr margarin (3 çorba kaşığı)
 - 200 gr domates (2 küçük) ya da 60 gr tuzsuz domates salçası (1/2 kahve fincanı)
 - 200 gr havuç (2 büyük)
 - 2 demet dereotu
 - 100 gr bezelye (yarım bardak)
 - 1 çorba kaşığı sirke
 - 2 tatlı kaşığı kekik
 - 60 gr sıvıyağ (3 çorba kaşığı)
 - 1 bardak su
 - 2 büyük yağ kağıdı
 - Tuz, karabiber
- 1- Bir tencereye; 3 silme çorba kaşığı margarin koyarak kızdırmalı ve kızdırılmış bu yağa kemiği çıkarıldıktan sonra yumurta büyüklüğünde parçalara doğranmış 900

gram kuzu eti ilave ederek etlerin her iki tarafları da pembe bir renk alıncaya kadar iki de bir çevirmek suretiyle etleri kızartmalı, sonra bunlara kıyılırcasına küçük kesilmiş 2 orta soğan, kızarmış ve parmak uzunluğunda parçalara doğranmış iki küçük havuç, doğranmış bir demet dereotu ile 2 tatlı kaşığı tuz katarak et ve soğanlar sularını salıp da tekrar çekinceye kadar ikide bir karıştırmak suretiyle orta kuvvette ateşte etleri pişirmelidir.

- 2- Etler sularını çekince; 1 çorba kaşığı sirke ile kabukları çıkarılmış, küçük parçalara doğranmış 2 orta domates ya da az su içinde eritilmiş yarım kahve fincanı tuzsuz domates salçası da ilave ederek, bir beş dakika kadar etleri domateslerle pişirdikten sonra bunlara iki üç kezde olmak üzere 1 bardak da sıcak su ilave etmeli ve tencerenin kapağını kapatarak etler yumuşak bir hal alıncaya kadar bunları orta kuvvetteki ateşte bir, bir çeyrek ile bir buçuk saat arasında pişirmeli, sonra etleri iyice süzölmüş olarak bir delikli kepçe ile tencereden tabağa almalı ve tencerede bir parmak büyüklüğündeki havuçları da ikişer santim genişliğindeki parçalara doğradıktan sonra salçasını da ince bir süzgeçten geçirmeli ve hepsi ayrı ayrı kaplarda olmak üzere bunları birer tarafa bırakmalıdır.
- 3- Sonra kabukları soyulmuş ve irice tavla zarı büyüklüğünde parçalara doğranmış 100 gram sarı patatesi, içinde kızdırılmış 3 silme çorba kaşığı çiçekyağı olan küçük bir sahana atarak patatesleri, pembeleştirmeden ancak 5 dakika kızartmalı, sonra kızarmış bu patatesleri iyice süzölmüş olarak tavadan çıkararak havuçların bulunduğu tabağa almalı, patates ve havuçlara yarım bardak konserve iç bezelye, kıyılmış bir demet dereotu ile 2 tatlı kaşığı da kekik ilave etmek suretiyle hazırlamış olduğumuz bu sebzeleri bir tarafa bırakmalıdır.
- 4- Sonra yirmişer santim en ve boyunda dörder köşe parçalara kesilmiş yağ kağıtlarını, teker teker alarak, tam ortasına pişirmiş olduğumuz etlerden bir tane koymalı ve yanına da bütün paketlere yetebilecek oranda hazırlamış olduğumuz sebze tenceredeki salçadan ilave ederek, bunların üstlerine de kağıtların diğer uçlarını kapatarak, her iki ucu birleştirmek ve sonra da üstüste birleştirilmiş her iki uçları kıvrılarak bükme suretiyle kağıdın içindeki salçayı dışarı çıkmayacak bir halde et ve sebzelerden oluşan küçük, küçük paketler vücuda getirmelidir.
- 5- Sonra bu paketleri yanyana olmak üzere bir tepsiye yerleştirdikten sonra paketlerin üstlerine hafifçe su sürmeli, sonra tepsiyi kızgınca fırına sürerek, etleri paket içinde de bir onbeş dakika daha pişirdikten sonra paketleri büyükçe bir servis tabağına almalı ve servis yapmalıdır.